

Escalopes de poulet à l'italienne

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
Poulet, escalopes	8 petites (450 g)	8 petites (1 livre)
• Tomates italiennes en conserve, égouttées	1 boîte de 540 ml	1 boîte de 19 onces
Concentré de tomates	50 ml	¼ tasse
Ail haché	2 gousses	2 gousses
Basilic	5 ml	1 c. à thé
Persil	5 ml	1 c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Fromage parmesan râpé	125 ml	½ tasse

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Faire revenir les escalopes dans l'huile à feu moyen, 3 à 4 minutes de chaque côté.
Déposer les escalopes dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four ; mettre de côté.
- Passer au mélangeur les tomates, le concentré de tomates, l'ail et les assaisonnements jusqu'à l'obtention d'une purée.
Napper les escalopes de cette purée.
Cuire au four à 180 °C (350 °F) 15 minutes.
- Répartir le fromage sur les escalopes.
Griller au four environ 3 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 8,4 g

Fibres : 1,6 g

Protéines : 31,0 g

Lipides : 8,2 g

