

Aiguillettes de poulet panées aux pistaches

En ce moment, je suis dans une phase de 'tests'. J'ai envie d'essayer de nouvelles choses, un peu plus originales. Il y a donc en ce moment souvent des ratés, recettes dont je ne vous fais donc pas part, et puis parfois, même si la présentation est loin d'être appétissante, la recette est une agréable petite surprise. Comme cette **recette de poulet panés aux pistaches**. Le fait de paner des **aiguillettes de poulet** permet à la viande de rester bien plus tendre et moelleuse à l'intérieur, de ne pas la sécher. Et tant qu'à faire, plutôt que d'utiliser de la simple **chapelure**, j'ai tenté de préparer la **panure** avec des **pistaches hachées**. Mais bien sûr, vous pouvez remplacer les **pistaches** par la chapelure si ça ne vous branche pas trop. Moi j'aime bien ce petit côté sucré/salé, mais rassurez-vous, il est vraiment très léger, on retrouve bien la même texture qu'une **panure** habituelle, c'est juste qu'elle est un peu plus... verte ! :-)



Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet (ou de dinde)

1 œuf

100 de pistaches décortiquées non salées

1 cuillère à soupe bombée d'estragon déshydraté

50 g de farine

Quelques brins de persil

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1/2 citron coupé en quartiers

Du sel et du poivre



Préparation :

1. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatissez les escalopes de poulet pour les attendrir.
2. Coupez chaque escalope en 5 petites aiguillettes.
3. Battez l'œuf entier dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
4. Hachez grossièrement les pistaches et placez-les dans une assiette avec l'estragon.
5. Versez la farine dans une 3ème assiette.
6. Passez les aiguillettes dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans les pistaches hachées.
7. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle, puis faites dorer les aiguillettes 4 à 5 minutes de chaque côté, à feu moyen.
8. Servez les aiguillettes bien chaudes accompagnées de quartiers de citron et d'un peu de persil.

Le petit conseil de Nadoo : Pour une présentation plus jolie que la mienne, panez vos escalopes de poulet entières puis coupez-les en aiguillettes au moment de servir.