



Cette recette sportive me fait penser à notre voyage à MIAMI en 2020. A la fin de notre séjour, après une superbe sortie vélo pour voir une dernière fois le lever de soleil sur Virginia, le soir, nous avons mangé italien avec nos amis. Une escalope milanaise maison dont le souvenir restera longtemps !



MIAMI CRUST

Une escalope facile à faire tout en maîtrisant son indice glycémique

INGREDIENTS (1 pers.)

- 6 tomates cerises
- 30g de coulis de tomate
- 1c à café de basilic
- Fleur de sel
- 1 filet de poulet
- 20g de flocons d'avoine
- 1c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Poivre
- 25g de fromage râpé de brebis
- Farine d'amande
- 1 œuf
- 5g d'huile de coco

COMMENT FAIRE ?

- Faire cuire dans une casserole à petit feu les tomates cerises, le coulis de tomates, le basilic et la fleur de sel. Remuer régulièrement
- Aplatir le filet de poulet avec un rouleau à pâtisserie pour former l'escalope
- Mélanger dans une assiette les flocons d'avoine, les herbes de Provence, l'ail en poudre, le poivre et les 20g de fromage de brebis râpé pour constituer la panure.
- Faire chauffer l'huile de coco et faire cuire le poulet 5 minutes à feu vif, retourner à mi-cuisson et verser la sauce tomate et le reste de fromage râpé.
- Couvrir 5 à 7 minutes pour finir la cuisson.