**ESCALOPES PANÉES AUX NOIX DE CAJOU ET CORN FLAKES**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 15/20 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

6 Escalopes de Poulet (voir conseil)

150 g de Corn Flakes

75 g de Noix de Cajou

2 Œufs

100 g de Farine

75 g de Beurre

75 g d’Huile de Tournesol

Sel et Poivre

**Matériel :**

1 Grande poêle anti adhésive

2 Sacs de congélation

**Préparation :**

Dans un premier sac de congélation placez les Corn Flakes, à l’aide d’un rouleau à pâtisserie concassez les grossièrement. (Voir conseil)

Procédez de la même manière dans le second sac pour les Noix de Cajou.

Mélangez les deux sacs.

Placez dans trois assiettes différentes la farine, les œufs battus avec un peu de sel et de poivre puis le mélange Corn Flakes/Noix de Cajou.

Dans une grande poêle faites chauffer l’huile et le beurre.

Panez les escalopes en commençant par les passer dans la farine puis dans l’œuf et pour finir dans le mélange Corn Flakes/Noix de Cajou en appuyant dessus afin que la panure tienne bien.

Plongez les dans la poêle chaude et faites dorer de chaque côté.

Servez avec une salade ou un riz au safran et aux raisins secs.

**Conseil :**

Pour vous faciliter la tâche demandez à votre boucher de tailler des escalopes assez fines mais si vous les achetez en supermarché et qu’elles sont épaisses procédez comme suit.

Ouvrez les en portefeuille sans les dissocier, placez-les entre deux feuilles de papier sulfurisé et avec le fond d’une casserole tapez dessus afin de les aplanir.

En ce qui concerne les Corn Flakes et les Noix de Cajou concassez-les de manière disparate c’est-à-dire qu’il faut avoir autant de petites miettes que de moyennes.

**Coté forme :**

|  |
| --- |
| Avant 1578, les indigènes du Brésil utilisaient la noix de cajou comme solution contre de fortes fièvres, des soucis d'estomac ou encore pour parer une mauvaise haleine. Le jus de ce fruit était considéré, et l'est encore aujourd'hui, comme un **excellent remède contre la grippe et les verrues**.    La noix de cajou est **très riche en lipides** d'où une valeur énergétique élevée de 600 kcal pour 100 g.  Elle contient également **beaucoup de fibres, de vitamines A et E, de minéraux et** **d'oligoéléments** qui en font un aliment de choix pour compléter les apports nutritionnels journaliers.  La présence **d'acides gras aide à réduire le taux de cholestérol** et prévient dans un même temps les maladies cardio-vasculaires.  Néanmoins, on connaît déjà les allergies à l'arachide, mais de plus en plus, la noix de cajou, très présente à L'apéritif, fait son entrée dans les aliments allergènes. En effet, elle contient des oléorésines qui ont un **fort potentiel allergique.** |

|  |
| --- |
|  |