

Poulet à la Chapelure Provençale

チキンのプロヴァンス風パン粉焼き



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE

材料(3枚分 約1kg)

鶏もも肉(骨なし) 3枚 または子羊/豚のコートレット	1枚約 330g
タップナードノール(黒) またはブーケプロヴァンサル	30g (約10g/1枚)
プロヴァンス風パン粉	240g (約80g/1枚)
パン粉(ドライ)	60g
シードルヴィネガーマスタード粒	20g
セミドライマト (小1/3 大1/4に切る)	65g
にんにくペースト	18g
ブーケプロヴァンサル	23g
オリーブオイルEXV	30~50g
粉チーズ	25g
フレッシュパセリ (ミキサーで細かくする)	60g
塩こしょう	適量



作り方

- ① 鶏肉の皮の面に、塩こしょうをする。
- ② 身の面にタップナードノールまたはブーケプロヴァンサルを塗る。
- ③ プロヴァンス風パン粉を約1cmほどの厚さになるようにつけて、全体を覆う。
- ④ 220℃のオーブンで15分ほど焼く(パン粉が焦げずにパリッとするまで)。



→豚のプロヴァンス風コートレット