

CÔTES DE PORC PANÉES

Août 2007 (Actualisé en décembre 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 côtes de porc dans l'échine ou le filet (160 g pièce)
- ★ 2 œufs
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 2 cuillères à soupe de farine
- ★ 3 cuillères à soupe de chapelure blonde
- ★ 40 g de beurre
- ★ 4 belles feuilles de salade (Batavia, Laitue, ...)
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Grande poêle, 2 bols

Préparation : 5 mn

Repos : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,00 € (soit 1,50 € par personne)



Recette :

Dans un bol casser les œufs, saler, poivrer et battre en omelette avec une fourchette. Disposer 3 assiettes côte à côte. Mettre la farine dans la première, les œufs battus dans la deuxième et la chapelure dans la troisième. Saler et poivrer les côtes de porc, les enduire totalement sur les deux faces successivement du contenu de chacune des trois assiettes, dans l'ordre précité. Les laisser reposer 15 minutes. Couper un citron en deux, extraire le jus dans un bol et éliminer les pépins. Couper l'autre citron en quatre quartiers. Ciseler finement le persil.

Faire fondre le beurre dans une grande poêle, ajouter l'huile et cuire les côtes de porc à feu moyen 12 minutes par face. Les retirer, ajouter le jus de citron dans la poêle et gratter pendant une minute avec une cuillère en bois pour récupérer les sucs de cuisson. Dans chaque assiette, disposer une feuille de salade, couvrir avec la côte panée et arroser de sauce citronnée. Décorer avec quartier de citron et persil ciselé. Servir aussitôt. Accompagner d'une purée maison, de pommes sautées, de brocolis ou de haricots verts.

Boisson :

Un Beaujolais jeune servi à 14°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.