

ESCALOPES DE VEAU PANÉES

Avril 2004 (Actualisé en janvier 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 escalopes de veau (120-140 g chacune)
- ★ 800 g de petites pommes de terre à chair ferme
- ★ 90 g de beurre (50 + 40)
- ★ 2 œufs
- ★ 4 cuillères à soupe de farine
- ★ 6 cuillères à soupe de chapelure
- ★ 4 brins de persil
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 casseroles, 3 assiettes larges, Grande poêle, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 10,50 € (soit 2,63 € par personne)



Recette :

Peler les pommes de terre, les rincer. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec le gros sel, mettre les pommes de terre et cuire 20 minutes. Ciseler le persil. Casser les œufs dans un bol et les battre en omelette avec une fourchette. Prendre 3 assiettes plates, dans la première mettre la farine, dans la deuxième les œufs battus, dans la troisième la chapelure. Passer chaque escalope sur les deux faces dans chacune des 3 assiettes (bien enlever le surplus de farine), saler et poivrer.

Dans une poêle, faire fondre 50 g de beurre à feu moyen, lorsqu'il est bien chaud, déposer les escalopes panées et faire cuire 3-4 minutes par face. Faire fondre le reste de beurre à feu doux dans une petite casserole. Dresser les escalopes dans des assiettes, entourées de pommes de terre égouttées. Les arroser avec le beurre fondu, parsemer de persil ciselé et accompagner d'un demi-citron par assiette.

Boisson :

Un Ventoux rouge servi à 16°C. (*)

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