Escalope de veau et purée de pommes de terre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 50 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	petites escalopes de veau suisse d'env. 50 g chacune
600 g	pommes de terre farineuses
	sel
2 dl	lait
	poivre noir du moulin
	muscade
600 g	concombre
0.5 bouquet	aneth
1	oignon botte
1	citron bio
180 g	yogourt nature
3 cs	huile de colza pressée à froid
50 g	farine
2	œufs
0.5 cc	paprika en poudre
1 cs	persil séché
160 g	cornflakes
6 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

715	kcal
36 g	de protéines
67 g	de glucides
32 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Conseil

Pour cette recette, on peut remplacer les escalopes de veau par de tendres escalopes de poulet ou de porc.

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire dans l'eau salée. Porter le lait à ébullition, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Égoutter les pommes de terre, les passer au presse-purée dans le lait chaud et bien mélanger le tout. Couvrir la purée de pommes de terre et la réserver au chaud.

2 Laver le concombre et, selon les préférences, l'éplucher, le couper en fines tranches, saler et laisser reposer brièvement. Hacher l'aneth. Laver l'oignon botte et le couper en fines rondelles avec le vert.

3 Laver le citron à l'eau chaude et le couper en deux. Râper finement le zeste d'un demi-citron et presser le jus de cette moitié. Couper le reste du citron en rondelles. Mélanger le yogourt, l'huile, le zeste et le jus de citron dans un bol. Saler et poivrer. Égoutter le concombre dans une passoire. Puis ajouter à la sauce avec l'aneth et l'oignon botte et mélanger.

4 Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, le paprika et le persil. Saler et poivrer. Émietter les cornflakes et les déposer sur un plat. Passer d'abord les escalopes dans la pâte, puis les paner dans les cornflakes.

5 Chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire cuire quatre escalopes à la fois pendant environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser les escalopes avec la purée de pommes de terre et la salade de concombre et garnir de quartiers de citron.