Escalopes de veau panées raffinées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 25 min
Temps actif: 25 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

8	fines escalopes de veau suisse, (d'env. 60 g, aplaties par le boucher)
300 g	fines nouilles spirelli (temps de cuisson 6-8 minutes)
3 cs	chapelure
3 cs	polenta fine
25 g	pistaches hachées
3 cs	farine
2	œufs
	sel
3 cs	mayonnaise
1	citron vert, jus
	poivre du moulin
3 brins	basilic
230 g	légumes râpés (p.ex. carottes, céleri et betteraves)
2 cs	beurre à rôtir
1	citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de carottes) contient env.:

827	kcal
40 g	de protéines
74 g	de glucides
40 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Demande conseil à ton boucher sur les pièces de veau idéales pour des escalopes correspondant à tes goûts.

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

2. Pendant ce temps, mélanger la chapelure avec la polenta et les pistaches sur une assiette plate. Mettre la farine sur une deuxième assiette plate. Battre les œufs avec du sel dans une assiette creuse.

3 Passer les escalopes de veau tout d'abord dans la farine, puis dans les œufs et ensuite dans le mélange de chapelure. Bien presser la panure.

4 Égoutter les pâtes. Couper finement le basilic, bien le mélanger dans un grand saladier avec les légumes râpés et les pâtes et réserver.

5 Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron vert, du sel et du poivre et incorporer aux pâtes.

6 Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen le beurre à rôtir. Ajouter les escalopes et les faire dorer des deux côtés pendant 2-3 minutes chacun.

7 Servir immédiatement avec la salade de pâtes. Ajouter du citron selon vos goûts.

Accompagner d'une salade de carottes.