

# Escalopes de veau panées aux fines herbes



**Mon choix.**

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de veau suisse (d'env. 150 g)
- sel
- poivre du moulin
- 4 œufs
- 4 cs crème
- 100 g farine
- 300 g panure
- 1 bouquet ciboulette
- 1 bouquet persil
- 200 g beurre

## Valeurs nutritives

1 portion (sans salade de pommes de terre-concombres) contient env.:

- 910** kcal
- 54 g** de protéines
- 73 g** de glucides
- 44 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

**La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre.**

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

## Préparation

- 1 Saler et légèrement poivrer les escalopes de veau. Dans un plat creux, battre l'œuf et la crème. Verser de la farine dans une assiette plate et de la panure dans une autre.
- 2 Hacher finement les fines herbes et les mélanger avec la panure. Rouler l'une après l'autre les escalopes de veau dans la farine et secouer pour bien faire tomber l'excédent de farine. Passer ensuite les escalopes dans l'œuf et enfin dans la panure, en appuyant bien.



**Mon choix.**

- 3 Faire dorer les escalopes dans le beurre chaud des deux côtés pendant env. 3 minutes. Égoutter quelques instants sur du papier essuie-tout et servir aussitôt.

Accompagner d'une salade de pommes de terre-concombres avec du citron.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.