Escalopes de porc panées préparées dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 20 min
Temps actif: 20 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **4** escalopes de porc suisse
- **50 g** farine blanche
- **2** œufs, battus
- **80 g** chapelure
- **80 g** beurre à rôtir
- citron, coupé en deux
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans légumes ou salade) contient env.:

- **494** kcal
- **35 g** de protéines
- **24 g** de glucides
- **29 g** de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Cuisse, filet, cou… De nombreux morceaux de porc sont excellents en escalopes. Demande à ton boucher lequel te convient le mieux.

Préparation

1. Sors les escalopes de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.
2. Place chaque escalope dans un sachet de congélation. À l'aide d'une petite poêle, frappe-les et lisse-les pour obtenir des morceaux de 2-3 mm d'épaisseur.
3. Prépare trois assiettes, avec de la farine dans une, des œufs dans une autre et de la chapelure dans la dernière. Sale et poivre tes escalopes avant de les paner.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Prends une escalope à la fois, et roule-la d'abord dans la farine. Secoue-la un peu pour enlever le surplus. Plonge-la ensuite dans les œufs battus, puis recouvre-la entièrement de chapelure en appuyant bien.

5 Mets le beurre à rôtir dans la poêle et fais chauffer à feu moyen. Le beurre est chaud quand il devient liquide comme de l'eau. Tu peux alors y mettre tes escalopes. Le beurre doit recouvrir toute la surface de la poêle.

6 Après environ 2 minutes, retourne les escalopes et laisse-les cuire 2 minutes de plus, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

7 Enlève les escalopes de la poêle, garnis-les d'une rondelle de citron et sers immédiatement.

Accompagner de légumes ou de salade.