



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



La différence est là.

 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.
- 4

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.



**La différence est là.**

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.

**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.**