



# 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.

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.

- 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.