Escalopes viennoises 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 veau suisse
70 g	farine blanche
2	œufs, battus
80 g	chapelure
100 g	beurre à rôtir
1	citron, coupé en deux
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

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

546	kcal
35 g	de protéines
27 g	de glucides
33 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. Sors les escalopes de veau 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 d'environ 2 mm d'épaisseur. Tu peux aussi demander à ton boucher de le faire.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Pour paner tes escalopes, prépare trois assiettes avec de la farine dans une, des œufs dans une autre et de la chapelure dans la dernière. Avant de paner tes escalopes, assaisonne-les avec du sel et du poivre.

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 entièrement dans les œufs battus puis recouvres-la 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 3 minutes, retourne les escalopes et laisse-les cuire 3 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 quelques légumes ou d'une salade fraîche.