Escalopes de veau

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

12	escalopes de veau suisse fines (d'env. 40 g)
1 sachet	purée de pommes de terre en flocons
	noix de muscade
2	œufs
3 cs	farine
1	orange bio
500 g	choux de Bruxelles
	sel
	poivre du moulin
100 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

510	kcal
38 g	de protéines
28 g	de glucides
26 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Seule la meilleure nourriture.

Nos animaux de rente reçoivent uniquement des aliments contrôlés et respectueux de l'espèce et de l'environnement: sans OGM, ni farines animales ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1 Verser les flocons de purée de pommes de terre dans une assiette plate et assaisonner généreusement avec de la noix de muscade. Battre les œufs dans une assiette creuse. Verser de la farine dans une assiette plate. Laver l'orange à l'eau chaude, la peler à l'aide d'un zesteur et presser le jus. Parer les choux de Bruxelles et détacher les feuilles de leur base.

2 Saler et poivrer légèrement les escalopes de veau. Les passer dans la farine puis dans l'œuf, et égoutter quelques instants. Passer ensuite les escalopes dans les flocons de purée de pommes de terre en appuyant bien.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Dans une grande poêle, faire chauffer env. les trois quarts du beurre. Saisir les escalopes de veau en portions entre 2 et 3 minutes de chaque côté, les sortir de la poêle et réserver au chaud. Ajouter le jus et le zeste d'orange dans la graisse de cuisson et faire chauffer quelques instants.

4 Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle. Y faire blondir les feuilles de choux de Bruxelles durant 3-4 minutes, saler puis poivrer légèrement. Dresser les escalopes de veau et le beurre à l'orange sur des assiettes préchauffées et servir aussitôt.