



Escalopes viennoises au beurre au cerfeuil



La différence est là.

 Durée totale: 25 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de veau suisse d'env. 140 g chacune
- 70 g farine blanche
- 2 œufs battus
- 80 g chapelure
- sel
- poivre du moulin
- 100 g beurre à rôtir
- 40 g beurre
- 1 bouquet cerfeuil
- 1 citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de pommes de terre ni la salade de concombres) contient env.:

- 620** kcal
- 40 g** de protéines
- 28 g** de glucides
- 38 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Conseil

Même si l'escalope viennoise originale est de la viande de veau, la recette est également délicieuse avec une escalope de porc.

Préparation

- 1 Sortir les escalopes de veau du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 Placer une escalope dans un sachet de congélation et à l'aide d'une poêle, la battre et l'aplatir jusqu'à ce qu'elle fasse env. 2 mm d'épaisseur. Répéter l'opération pour toutes les escalopes. Cette tâche peut également être confiée au boucher.
- 3 Mettre de la farine dans une assiette, les œufs dans une autre et la chapelure dans une troisième.

Sur 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 Saler, poivrer et paner les escalopes individuellement: passer tout d'abord la viande dans la farine, la secouer pour en faire tomber l'excédent, la plonger entièrement dans les oeufs puis la recouvrir de chapelure. Bien presser.
- 5 Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir à feu moyen. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre. Y mettre les escalopes, les tourner au bout d'env. 3 minutes puis poursuivre la cuisson pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de tous côtés.
- 6 Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une petite poêle et y saisir le cerfeuil durant 2 minutes.
- 7 Dresser les escalopes sur des assiettes préchauffées, verser le beurre au cerfeuil par-dessus et ajouter un quartier de citron selon son goût.

Accompagner d'une salade de pommes de terre et d'une salade de concombres.