Escalopes viennoises au beurre au cerfeuil

Mon choix.

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.

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.