

# PRÉPARATION DE LA VIANDE

..... Pour une panure parfaite. ....



## Étape 1

Sors les escalopes de veau du frigo 1 heure avant de les préparer.



## Étape 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.



## Étape 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.



## Étape 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 recouvre-la de chapelure en appuyant bien.



## Étape 5

Cuire immédiatement, afin que la panure ne se détrempe pas. Chauffer le beurre à rôtir ou une huile stable à la cuisson à feu moyen dans une poêle. Y placer les escalopes quand la graisse est chaude, c.-à-d. liquide comme de l'eau. La viande panée devrait légèrement nager dans la graisse lors de la cuisson. Après la cuisson, éponger la graisse en trop avec du papier absorbant.