

Escalopes de veau à la milanaise

Nous vous conseillons de faire cette recette en plus grande quantité, afin de faire congeler les portions supplémentaires et les avoir à la portée de la main pour les repas pressés.



Décongeler 2 ou 3 paquets (de 4 escalopes) la veille au réfrigérateur ou la journée même dans l'eau froide. Ne pas utiliser l'eau tiède ou chaude qui est mauvaise pour la prolifération des bactéries.

Méthode pour la congélation : Suivre les étapes énoncées ci-dessous pour paner les escalopes de veau. Faire cuire la panure et congeler une fois refroidi. Avant le repas, sortir du congélateur et faire chauffer au four.

Ingrédients:

- * Escalopes de veau
- * 1/2 T de farine de blé
- * 3 Oeufs
- * 1/3 T de chapelure de pain
- * 1/3 T de parmesan Parmigiano Reggiano
- * 6 pincées de Sel fin
- * 6 pincées de poivre
- * 2 c. à table de beurre

Méthode de cuisson : à la cuisinière

1. Râper le parmesan et le mélanger avec la chapelure de pain, puis réserver le tout sur une plaque.
2. Disposer la farine dans un bol et mettre les œufs préalablement battus dans un autre bol.
3. Assaisonner la viande de sel fin et de poivre.
4. Passer dans la farine des 2 côtés et la tapoter pour ôter l'excédent.
5. La plonger ensuite dans l'œuf des 2 côtés en l'égouttant bien.
6. Passer dans le mélange de chapelure et de parmesan tout en la tapotant à nouveau pour enlever l'excédent.
7. Faire fondre le beurre dans une poêle large et, une fois qu'il est mousseux et pas trop chaud (sinon la panure va brûler), déposer la viande et la colorer des 2 côtés pendant 8 minutes.
8. Disposer l'escalope au centre de l'assiette et la servir avec une salade de roquette et de dés de tomates assaisonnée d'huile d'olive, de vinaigre balsamique blanc et de fleur de sel.



Pour la panure, la farine fait adhérer l'œuf qui fait quant à lui adhérer la chapelure de fromage, ce qui permet d'avoir une panure croustillante.

Bon appétit !