

ESCALOPES PANÉES ET CÈPES

Mardi 20 septembre 2013

Un avant-goût de l'automne :



Escalopes panées et cèpes pour 2 personnes et 9pp- 8 sp par part

- 200g d'escalopes de veau (2) *
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 200 g de cèpes frais *
- 20 g de flocons d'avoine*
- 1 blanc d'œuf *
- 2 cuillérées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillérée à café de fond de veau dégraissé
- 1 cuillérée à café de persillade *
- 1 cuillérée à café de poudre de cèpes (facultatif)
- 1 citron *
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les éplucher et les couper en rondelles.

Poser les escalopes entre deux feuilles de papier cuisson et

avec le rouleau à pâtisserie, les affiner.

Battre le blanc d'œuf légèrement, tremper les escalopes puis les rouler dans les flocons d'avoine. Mettre au frais 30 minutes.

Nettoyer les cèpes, les couper en lamelles et les faire revenir dans un fond de veau. Rajouter les pommes de terre, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de persillade et de poudre de cèpes.

Dans une poêle antiadhésive, fondre le beurre, chauffer l'huile et cuire les escalopes recto verso à feu moyen. Les assaisonner.

Servir avec la poêlée de pommes de terre cèpes et une rondelle de citron

Pour obtenir de la poudre de cèpes, rien de plus facile : mixer des cèpes séchés et cette poudre sert à parfumer des omelettes, des poêlées de légumes etc...J'ai acheté la mienne sur l'aire d'autoroute de Séverac le Château dans l'Aveyron.

Pour le repas : melon (0pp- 0 sp) – escalope panée et cèpes (9pp- 8 sp) – salade verte jardin d'Orante (0pp- 0 sp) – 1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp) .Total : 10 pp- 9 sp

Bon mardi à vous toutes et tous