

ESCALOPES DE DINDE PANÉES , CHOUX DE BRUXELLES

Mardi 30 Janvier 2018

Un petit goût de noisette ...

Escalopes de dinde panées, choux de Bruxelles pour 2 personnes
et 10 pp-6 spl par part

-2 escalopes de dinde dans le filet 240 g *

-300 g de choux de Bruxelles *

-1 œuf moyen*

-1 citron*

-20 g de poudre de noisettes

-20 g de chapelure fine

-2 cuillères à café d'huile

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Mélanger la chapelure avec 10 g de poudre de noisettes

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Réserver

Battre l'œuf en omelette et passer les escalopes dedans puis dans la chapelure noisettes

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les escalopes panées recto verso. Les assaisonner

Réchauffer les choux de Bruxelles avec le beurre et saupoudrer

de 10 g de poudre de noisettes. Rectifier l'assaisonnement

Servir ensemble les escalopes avec le jus d'1/2 citron et les choux de Bruxelles



Si vous ôtez la poudre de noisette, comptez 8pp- 4 spl

Pas besoin de fariner les escalopes , la panure adhère très bien

Pour le repas : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – escalope de dinde panée choux de Bruxelles (10 pp- 6 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 11pp- 7 spl

Très bon mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés