

Escalopes de veau parmigiana

4 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ 3 assiettes creuses
- ❖ fourchette
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ spatule à cuisson (qui ne raye pas la poêle)
- ❖ papier absorbant

Ingrédients :

- ❖ 4 escalopes de veau de 75 à 100 g chacune
- ❖ 150 ml de chapelure
- ❖ 50 ml de parmesan râpé
- ❖ 5 ml d'origan
- ❖ 150 ml de farine
- ❖ 2 œufs
- ❖ 75 ml de lait
- ❖ 120 ml de sauce tomate (du commerce ou voir recette proposée ci-dessous).
- ❖ 160 ml de mozzarella râpé
- ❖ 50 ml d'huile d'olive
- ❖ au goût sel, poivre

Méthode :

Préparer la panure

Déposer la chapelure, le parmesan râpé et l'origan dans une assiette creuse et bien mélanger.

Déposer la farine dans une autre assiette creuse.

Déposer les œufs dans la troisième assiette creuse et les battre à l'aide d'une fourchette. Incorporer le lait et assaisonner légèrement.

Placer les assiettes côte à côte, de façon à avoir le mélange d'œufs et de lait au milieu, ce qu'on appelle une « anglaise ».

Paner les escalopes

Couper les escalopes en deux dans la largeur.

Passer une 1/2 escalope dans la farine, bien l'imprégner, puis en faire tomber l'excédant. Immerger ensuite dans l'anglaise (mélange d'œufs et de lait) puis déposer dans la chapelure et bien imprégner les 2 côtés en faisant tomber l'excédant. Déposer dans une assiette. Renouveler l'opération pour les 7 autres morceaux.

Mélanger ensemble le reste de chapelure, d'anglaise et de farine. Faire une galette. Réfrigérer.

Frirer les escalopes

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, puis y déposer délicatement les escalopes. Cuire suffisamment les 2 côtés et assaisonner. Au fur et à mesure que les escalopes sont cuites, les déposer dans une assiette munie d'un papier absorbant, pour retirer l'excédant de matières grasses. Déposer ensuite le mélange de farine, de chapelure et d'œufs, puis cuire à feu doux comme une crêpe.

Gratiner les escalopes

Déposer les escalopes dans une assiette ou un plat. Napper les escalopes de sauce tomate, puis parsemer de fromage mozzarella râpé.

Gratiner les escalopes sous le grill du four. Servir avec la crêpe coupée en pointe.

Variante : On peut réaliser la même recette avec des escalopes de porc, de dinde ou de poulet.