



Escalope de veau panée au parmesan et citron et courgette saveur menthe

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 escalopes de veau Les Eleveurs de chez nous
- 50 g de parmesan
- 2 œufs
- 125 g de chapelure fine
- 2 cuil. à soupe de farine
- 30 g de beurre
- 1 citron jaune
- 1 belle courgette
- 2 branches de menthe
- 1 échalote
- 1 yaourt nature au lait de brebis
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1. Placez les escalopes de veau entre 2 feuilles de papier cuisson et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Emincez la courgette et l'échalote pelée. Faites sauter cette dernière 1 min dans une petite sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, assaisonnez et ajoutez la courgette. Faites revenir 5-6 min et réservez.

3. Battez les œufs dans une assiette creuse et assaisonnez-les. Dans une autre assiette, mélangez la chapelure, le zeste râpé du citron et le parmesan.
4. Passez les escalopes dans la farine et tapotez-les pour en retirer l'excédent. Passez-les ensuite dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faites-les bien dorer dans une poêle avec le beurre moussé.
5. Servez les escalopes panées avec la poêlée de courgette agrémentée de menthe ciselée. Arrosez le tout de jus de citron. Proposez un peu de yaourt de brebis assaisonné et ajoutez-lui un trait d'huile d'olive.

© Les éleveurs de chez nous