

ESCALOPES DE VEAU PANÉES SPAGHETTI DE LEGUMES



Préparation 15 mn
Cuisson 15 mn

4 escalopes fines
1 œuf
2 c. à s de lait
150 g de chapelure
100 gr de farine
100 g de beurre
1 carotte orange
1 carotte jaune
1 navet long
1 courgette verte
1 courgette jaune
2 c. à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Préparation

- Mettre dans une assiette creuse l'œuf battu avec le lait, dans une autre la farine et une troisième la chapelure,
- Passer les escalopes dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure, réserver.
- Éplucher les légumes, réaliser des spaghetti à l'aide d'une mandoline, mélanger.
- Dans une poêle, faire revenir les spaghetti dans l'huile d'olive quelques minutes.
- Dans une autre poêle, faire mousser le beurre et cuire les escalopes 5 à 6 mn sur chaque face à feu modéré.
Servir les escalopes et les spaghetti de légumes.

ASTUCES

- Ajouter des citrons confits coupés en quartier, des capres
- Vous pouvez ajouter du persil plat, des échalotes ...