

Escalope de veau panée à la noisette, purée de patate douce



Ingrédients pour 4 pers. :

40 mn de préparation

7 mn de cuisson

- 4 escalopes de veau
- 50 g de chapelure de biscotte
- 50 g de noisette en poudre
- Facultatif : graine de lin, de chia, sésame, ail, fines herbes.
- Un œuf battu
- 50g de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Accompagnement

- 3 pommes de terre à purée (300g env)
- 1 patate douce (300g env.)
- 1 verre de lait entier
- 50g de beurre

- 1- Préparer votre chapelure en mélangeant poudre de biscotte et noisette, et aromatiser à votre goût avec les graines (1 c.à.c.), l'ail ou les fines herbes. Saler et poivrer et homogénéiser la préparation.
- 2- Eplucher et couper en gros cubes les pommes de terre et la patate douce. Plonger les cubes dans de l'eau bouillante salée pendant 20mn. Suivant la taille des cubes, vérifier la cuisson à 15mn avant de poursuivre si nécessaire.
- 3- Pendant ce temps, préparer 3 assiettes : une pour la chapelure, une pour la farine et la dernière pour l'œuf.
- 4- Paner les escalopes en les passant dans la farine, puis l'œuf et enfin dans la chapelure en insistant bien pour qu'elle accroche. Réserver dans un plat.
- 5- Egoutter les pommes de terres. Ecraser (ou passer au presse-purée). Détendre avec le verre de lait et le beurre. Ajuster l'assaisonnement, et réserver au chaud le temps de la cuisson des escalopes.
- 6- Dans une poêle, verser une belle couche d'huile d'olive et chauffer à feu vif.
- 7- Déposer les escalopes dans l'huile bien chaude et cuire 3-4mn sur chaque face pour obtenir une belle couleur doré. Servir aussitôt pour garder tout le croustillant.

Attention à ne pas surcuire au risque d'avoir une viande toute sèche, L'escalope cuit très vite, et est délicieuse juste rosée ou à point pour garder tout son moelleux

