

Pour 1 escalope :



Escalope de dinde pané



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- Escalope de dinde
- Œufs
- Chapelure
- Parmesan
- Persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

- ❶ Dans une assiette creuse casser des œufs et les battre en omelette, salez et poivrez.
- ❷ Dans une autre assiette creuse mettez autant de chapelure que de parmesan, ajoutez du persil et mélangez.
- ❸ Prenez une escalope de dinde bien fine, la plonger dans l'assiette d'œuf puis dans l'assiette avec la chapelure afin de recouvrir toute l'escalope.
- ❹ Replongez une fois dans l'œuf et ensuite dans la chapelure.
- ❺ Faites la même chose pour toutes les escalopes de dinde.
- ❻ Dans une poêle, mettez un filet d'huile d'olive et faites cuire les escalopes de dinde.

💡 Une fois toutes vos escalopes panées. Vous pouvez mélanger votre reste de chapelure avec l'œuf et le faire cuire après toutes vos escalopes. (Vous pouvez ajouter un œuf ou un peu de mélange parmesan -chapelure selon la consistance du mélange.)

Manger équilibré

Portion : Une grande escalope ou deux petites

Accompagnement : Accompagnez votre escalope avec **des légumes** (haricot vert, champignon, petit pois, carotte ...) et éventuellement une petite portion de **féculents**.

Dessert : Un fruit