

Escalope de veau Parmigiana

Ingrédients

<i>8 cubes de 60 g</i>	<i>Veau de lait ou de grain. Boucherie la Côte du marché</i>
<i>2</i>	<i>Œufs entiers battus</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Lait de soya Viva épicerie santé</i>
<i>100 g</i>	<i>Chapelure italienne</i>
<i>100 g</i>	<i>Parmesan râpé</i>
<i>100 g</i>	<i>Farine tout usage mélangée avec sel et poivre blanc</i>
<i>50 g</i>	<i>Beurre sans sel</i>

Sauce

<i>2</i>	<i>Tomates Savoura pelées, épépinées et concassées jardin du Marché</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Épices italiennes déshydratées (Garno) Jardin du marché</i>
<i>3 c. à soupe</i>	<i>Huile d'olive</i>

Méthode

- 1. Prendre chaque cube de veau et les aplatir entre 2 feuilles de papier de boucher avec un marteau à escalopes.*
- 2. Dans un bol, mélanger les œufs battus avec le lait de soya non sucré. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et 50 g de parmesan râpé. Dans un autre bol, déposer la farine mélangée au sel et au poivre.*
- 3. Prendre chaque escalope et la passer dans le mélange de farine, ensuite dans le mélange d'œufs et enfin dans le mélange de chapelure.*
- 4. Dans une grande poêle, faire saisir les escalopes dans l'huile 1 à 2 minutes de chaque côté à température moyenne.*
- 5. Dans une casserole, faire chauffer le beurre avec les tomates et les épices. Cuire environ 8 à 10 minutes.*
- 6. Déposer les escalopes dans une assiette chaude et servir avec un peu de sauce tomate obtenue au point 5. Saupoudrer du reste de parmesan, de coriandre et servir de suite*

Note : *Servir avec une garniture de pâtes de votre choix assaisonnées avec Sel de la mer Morte à la fleur d'ail de la Tapani et poivre au goût. Décorer avec persil frit.*