

**ESCALOPE VIENNOISE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de veau, escalope, crue
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 portion grande de ratatouille cuisinée, préemballée [280 g]
- 10 grammes de chapelure
- 5 grammes de citron, pulpe, cru
- 10 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1/2 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [29 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez 3 récipients pour : la farine, l'oeuf battu en omelette et la chapelure.
- 2° Assaisonner la viande et passez-la successivement dans la farine, l'oeuf battu en omelette et la chapelure.
- 3° Faites chauffer l'huile dans une poêle et posez délicatement l'escalope panée. Laissez cuire 5 minutes de chaque côté à feu doux et à découvert.
- 4° Pendant la cuisson, lancez la cuisson du riz selon les indications du paquet et faites cuire la ratatouille.
- 5° L'escalope doit être bien dorée. Dressez et décorez avec le citron. Servez chaud avec le riz et la ratatouille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [494 g]	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	465 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	35 g	70 %
GLUCIDES	15 g	75 g	29 %
SUCRES	2 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	28 %
SODIUM	239 mg	1181 mg	49 %