

**ESCALOPE VIENNOISE**

Par personne

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes d'escalope de veau
- 1/2 oeuf (29 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol (10 g)
- 10 grammes de farine de blé
- 1 rondelle de citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer 3 récipients pour : - la farine - l'œuf battu en omelette - la chapelure
- 2° Assaisonner la viande puis la passer successivement dans : - la farine - l'œuf battu en omelette - la chapelure
- 3° Faire chauffer l'huile dans une poêle et poser délicatement l'escalope panée
- 4° Laisser cuire 5 minutes de chaque côté à feu doux et à découvert L'escalope panée doit être bien dorée
- 5° Retourner délicatement l'escalope avec une spatule
- 6° Dresser, décorer avec le citron et servir chaud

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	17 g	30 g	59 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	9 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	46 mg	80 mg	3 %