

Escalopes panées au Curly

Ingrédients pour 2 personnes :

2 escalopes de dinde
2 oeufs
1/2 paquet de curly
2 cuil à soupe de farine
Sel & poivre

Préparation :

Versez la farine, le sel et du poivre dans une assiette.

Les oeufs battus dans une deuxième et les curly émiettés dans une troisième

Passez les escalopes successivement dans chaque assiette.

Réserver 1h au frigo (ainsi la panure tiendra mieux à la cuisson)

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et y faire dorer les escalopes panées

Accompagnez de légumes verts

Vous reste plus qu'à passer à table