

ESCALOPE VIENNOISE

Pour 2 personnes



Boitalait

Technique

1. **Dans 3 récipients**, séparer la **farine, l'œuf battu en omelette et la chapelure**
2. Assaisonner les escalopes avec le sel et le poivre puis les **passer successivement dans la farine puis l'œuf puis la chapelure**
3. **Faire chauffer l'huile** dans une poêle ou une sauteuse
4. Déposer délicatement les escalopes panées dans la poêle puis les **faire cuire ~5 min. de chaque côté** à feu doux et à découvert
5. Dresser avec une rondelle de citron

Justifications

Une matière grasse chaude permettra de bien saisir la viande

Formation d'une croûte à la surface > emprisonnement les sucs.
Réaction de Maillard entre les protéines et les glucides : coloration et accentuation des saveurs
Dénaturation progressive des protéines et fusion partielle des lipides lors de la cuisson.
Digestibilité améliorée



ESCALOPE VIENNOISE

Définition

Les escalopes de veau sont panées puis sautées. Cette cuisson est une **cuisson par concentration**. Elle s'effectue sur une source de chaleur à l'air libre, avec un corps gras chaud. Un début de cuisson rapide permet la formation d'une croûte grâce à la coagulation des protéines de surface et la fusion des graisses. Les sucs sont alors retenus à l'intérieur de la viande.

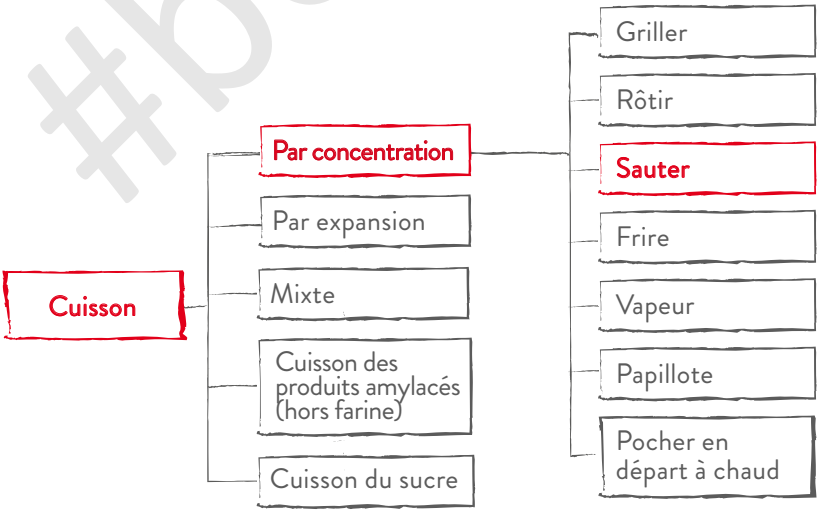
Rappels et conditions de réussite

- **La matière grasse doit être bien chaude** avant de démarrer la cuisson mais attention de ne pas la surchauffer pour éviter la formation de composés cancérigènes. **L'huile ne doit pas fumer**. Utiliser donc un corps gras **résistant à une haute température**.
- Lors de la cuisson, **manipuler l'escalope délicatement avec une spatule**. Veillez à ne pas piquer la viande pour éviter de faire ressortir les sucs.
- En fin de cuisson, il est possible de déglacer les sucs en ajoutant un liquide dans la poêle ou la sauteuse afin de réaliser un jus ou une sauce.

Astuce réussite

- **Vous pouvez supprimer la chapelure et mélanger 1 grosse cuillère à soupe de lait en poudre** avec la farine avant d'y passer vos escalopes.
  Même sans chapelure, vous obtiendrez aussi **une belle coloration dorée**. Le sucre naturel du lait, **le lactose, va caraméliser** et faciliter l'obtention de cette belle coloration dorée.

Utilisation



#boitalait