

EPAULE DE VEAU FAÇON GRAND MÈRE

UNE RECETTE PROPOSÉE PAR BRAVO LE VEAU

<https://bravoleveau.com>



Pour 4 personnes – Préparation : 20mn – Cuisson : 10mn

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau de 160 g environ
- 2 gros œufs
- 80 g de farine
- 100 g de chapelure
- 1 c. à soupe de graines de moutarde (*facultatif*)
- 2 c. à s. de graines de sésame doré (*facultatif*)
- 400 g de spaghettis
- 1 petits oignon rouge
- 25 cl de fond de veau
- 1/2 branche de romarin
- 30 g de beurre
- 8 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

RECETTE

- Battez les œufs dans un plat creux avec 1 c. à soupe d'eau. Mélangez la chapelure dans un second plat avec les graines de moutarde et de sésame puis mettez la farine dans un 3ème plat.
- Assaisonnez les escalopes puis passez-les dans la farine, l'œuf battu et la chapelure aux graines en appuyant bien dessus pour la faire pénétrer. Placez les escalopes au réfrigérateur.
- Faites réduire d'1/3 le fond de veau dans une casserole avec les brindilles de romarin, du sel et du poivre. Hors du feu, ajoutez une noisette de beurre, mélangez, gardez la sauce au chaud.
- Faites cuire les spaghettis dans l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Épluchez et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile et le reste du beurre dans une grande poêle.
- Faites cuire les escalopes 3 à 4 min de chaque côté sur feu moyen, ajoutez l'oignon dans la poêle en fin de cuisson, laissez-le dorer 1 min.
- Égouttez les spaghettis, mélangez-les dans un récipient avec l'oignon et le fond de veau, Servez les escalopes bien croustillantes avec les spaghettis.

Le petit + : après avoir dressé votre escalope dans chaque assiette vous pouvez l'arroser de quelques gouttes de jus de citron pour ramener un petit peu d'acidité.