

zeste

Escalopes de veau au parmesan, poêlée de champignons aux épinards et à la crème

par RECETTES LA CRÈME

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **40 min**

Préparation **25 min**

Cuisson **15 min**



Préparation

1. Dans un bol, dissoudre la fécule de maïs dans le bouillon. Réserver.
2. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre et y faire dorer les pleurotes. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 min. Ajouter la crème, les épinards et les faire tomber. Égoutter le mélange de champignons et d'épinards. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.
3. Remettre le jus de cuisson dans le poêlon et ajouter le mélange de bouillon de fécule. Porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.
4. Placer la farine dans une assiette creuse et les oeufs dans une seconde assiette. Mélanger le parmesan et la chapelure dans une troisième. Réserver.
5. Saler et poivrer les escalopes. Les fariner puis les tremper dans l'oeuf, bien égoutter et les enrober du mélange de chapelure et de parmesan.
6. Dans un grand poêlon, à feu vif, ajouter l'huile et faire dorer les escalopes de deux côtés, deux à la fois.
7. Servir les escalopes avec la poêlée de champignons aux épinards. Napper avec la sauce à la crème.

PUBLICITÉ

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15 % ou 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

750 ml (3 tasses) de pleurotes, émincés

2 gousses d'ail, hachées

2 L (8 tasses) de bébés épinards

125 ml (1/2 tasse) de farine

2 oeufs, légèrement battus

180 ml (3/4 tasse) de parmesan, râpé

180 ml (3/4 tasse) de chapelure

4 escalopes de veau

60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

Sel et poivre fraîchement moulu

PUBLICITÉ

Nutrition

Sans sésame Sans moutarde Sans fruits de mer

Sans arachides Sans noix Sans poisson Sans soya

Sans sucre ajouté