

Escalope végétale panée et sa piperade



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
10 PCE	Escalope végétale	~
0.2	Farine de blé Bio T65 en sac 1 KG SOUFFLET	0089396
0.35	Chapelure blanche en sachet 1 kg VIVIEN PAILLE	0043484
PM	Sel et Poivre	~
PM	Piment d'Espelette AOP en pot 50 g CEPASCO	0030148
0.15	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.5	Piperade cuisinée à l'huile d'olive en boîte 3/1 D'AUCY	0099782
0.01	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
4 PCE	Œufs frais	~
1 PCE	Oignon	~
0.03	Beurre frais	~
1.5 PCE	Citron jaune	~
PM	Persil frais	~

Étapes de préparation

- 1 Egoutter les escalopes végétales. Préparer 3 bacs pour la panure à l'anglaise (farine, œufs battus avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel et chapelure assaisonnée avec le piment d'Espelette).
- 2 Passer les escalopes successivement dans chacun des bacs une première fois. Puis recommencer, pour une croûte plus épaisse et plus gourmande.

- 3 Laisser reposer les escalopes au frais, avant de les faire cuire.
- 4 Peler l'oignon et le hacher finement. Le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, avec la purée d'ail.
- 5 Egoutter partiellement, si besoin, la piperade. Puis la verser dans l'ail et l'oignon en cours de cuisson, pour la réchauffer à feu doux. La piperade s'utilise aussi réchauffée au four 20 minutes à 180°C et à couvert. Vérifier et corriger l'assaisonnement, en ajoutant une pointe de sucre pour gommer un peu l'acidité, si besoin.
- 6 Maintenir au chaud la piperade pendant la cuisson des escalopes végétales panées.
- 7 Faire chauffer une noix de beurre et un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire cuire et dorer les escalopes en veillant à ne pas brûler la chapelure.
- 8 Dresser l'escalope végétale panée sur un assiette en l'accompagnant d'une portion de piperade. Il est possible d'y associer une petite portion de riz, ainsi qu'un quartier de citron et un petit bouquet de persil frais.