

ESCALOPE DE DINDE PANÉE À L'ARMOISE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Escalope de dinde	400 gr
farine	Quantité souhaitée
Poudre d'amande	25 gr
Gomasio	25 gr
Armoise séchée	10 gr (= environ 2 poignées de feuilles fraîches)
Blanc d'oeuf	1 pc
eau	1/2 c. à c.
huile	1/2 c. à c.
huile	Quantité souhaitée (pour la cuisson)
Beurre	Quantité souhaitée (pour la cuisson)
Quartiers de citron	4 pc (pour la décoration)
Feuilles fraîches d'armoise	Quantité souhaitée (pour la décoration)
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer la panure : mélanger la poudre d'amande, la gomasio et l'armoise séchée réduite en poudre.

2. Préparer la dinde : parer les filets et escaloper.

3. Préparer l'anglaise : battre légèrement les blancs d'œufs. Ajouter l'huile, l'eau, le sel, le poivre et mélanger.

4. Paner les escalopes à l'anglaise (avec des œufs). Passer les escalopes dans la farine. Ensuite dans l'anglaise, pour terminer par la panure parfumée à l'armoise. Réserver.

5. Marquer en cuisson les escalopes : verser l'huile dans la poêle, ajouter le beurre. Colorer les escalopes. Maintenir au chaud.

6. Recommandation : ajouter une sauce avec fond de volaille et du beurre manié avec armoise.
