

Les recettes de Francis

Croquettes

**4 escalopes de veau, 2 œufs
75 g de flocon d'avoine, 20 cl
de lait, 2 càs parmesan râpé,
persil, 10 cl d'huile, sel, poivre**
Faire tremper les flocons 1h
dans le lait.

**Hacher les escalopes en
grille moyenne.**

**Mélanger le haché, 1 œuf en-
tier, le persil haché, sel et
poivre.**

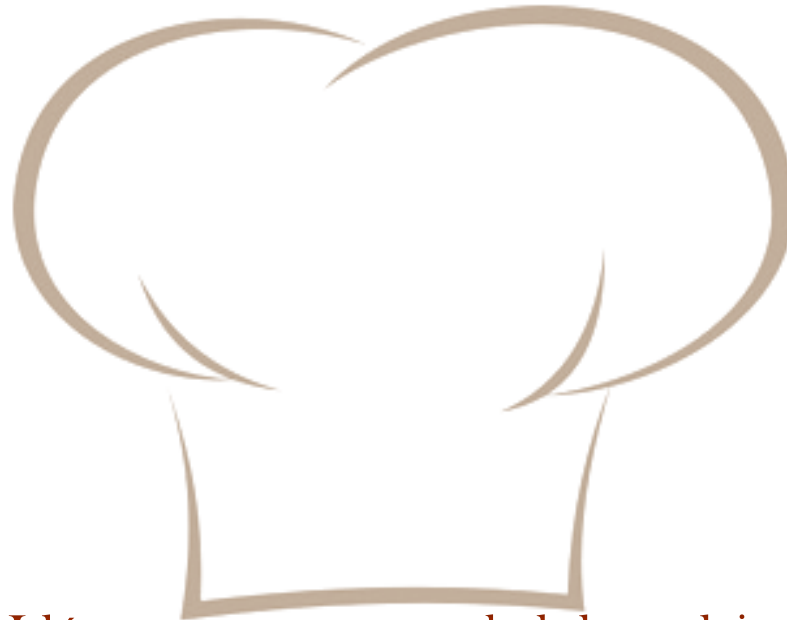
Incorporer les flocons.

**Diviser en 8 portions et façon-
ner en croquettes plates. Les
passer dans le 2ème œuf bat-
tu.**

**Faire dorer les croquettes 5
minutes par face.**

A manger chaud ou froid.

**Accompagnement : salade
verte et tomates cerises**



Idées recettes promos hebdomadaires

Tendron & Escalopes de Veau



Francis'recipes

Retrouvez-les sur : <http://boucherievittoz42.wix.com/vittoz-boucherie>

Rillons au Paprika

**250 g de tendron de veau,
1 càs paprika (ou cannelle ou
gingembre),**

**1 càs baies écrasées, 1 càs de
miel, 1 càs d'huile, vinaigre de
vin ou de cidre, sel & poivre**
Découper les tendrons en
grosses allumettes.

**Mélanger le paprika avec les
baies, le sel et frotter les ten-
drons avec le mélange.**

**Dorer les rillons de veau à
feu vif, et poursuivre 10 mi-
nutes à feu moyen. Réserver.
Faire mousser le miel à la
poêle à feu vif et verser le vi-
naigre, ajouter les rillons et
les rouler dans le jus.**

**Accompagnement : servir tiède
avec une salade verte.**