

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 entier, le persil haché, sel et poivre.

Incorporer les flocons.

Diviser en 8 portions et façonner en croquettes plates. Les passer dans le 2ème œuf battu.

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 canelle 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 tendrons avec le mélange.

Dorer les rillons de veau à feu vif, et poursuivre 10 minutes à feu moyen. Réservé.

Faire mousser le miel à la poêle à feu vif et verser le vinaigre, ajouter les rillons et les rouler dans le jus.

Accompagnement : servir tiède avec une salade verte.