

Tétine panée



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

La tétine est un abat trop souvent oublié. Bien cuisiné, c'est un régal.

Ingrédients

- 15 g de beurre
- 1 oeuf
- chapelure
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de crème fraîche
- brins de persil
- 1 cuillère à soupe d'herbes de provence
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Dans une assiette, battre l'oeuf en omelette avec les herbes de Provence et le poivre. Dans une autre assiette, mettre la chapelure.
- 2 Dans une poêle, faire fondre le beurre, passer les tranches de tétines dans l'oeuf et la chapelure, les faire revenir dans la poêle avec l'ail écrasé.
- 3 Laisser dorer 3 à 4 mn par face selon l'épaisseur de la tranche. Réserver.
- 4 Déglacer les sucs avec le vin blanc, ajouter la crème et remettre les tétines dans cette sauce pendant 3 mn.
- 5 Saler et saupoudrer de persil haché.
- 6 Servir aussitôt avec de la polenta ou de la purée.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . J'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

