

Filet de Dinde en Panure D'herbes



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 4 escalopes de dinde
- . un bouquet de persil
- . quelque brins de basilic
- . quelques brins de romarin
- . 2 courgettes
- . 2 carottes
- . 2 oignons
- . de la chapelure
- . 2 oeufs
- . de la farine
- . huile d'olive
- . beurre
- . poivre
- . [fleur de sel aux épices grillées](#) de Terre Exotique

Couper les courgettes, les carottes et les oignons en petits cubes.

Hacher le persil, le romarin et le basilic finement.

Mélanger les herbes à la chapelure.

Battre les oeufs, tremper les escalope de dinde dans la farine puis dans les oeufs et terminer dans la chapelure aux herbes.

Dans une poêle faire revenir les légumes en cubes dans un peu d'huile d'olive ajoutez-y la fleur de sel aux épices grillées qui relevera vos légumes de saveurs inhabituelles et poivrer.

Faire cuire vos filets de viande dans un peu de beurre.

Sur une assiette, déposer un cercle, ajouter la préparation de légumes et y ajouter délicatement un filet de dinde pané aux herbes.

Déguster sans attendre, bon appétit !