

## Panés à la vache qui rit



Pour 8 panés:

8 portions de vache qui rit

1 œuf

sel et poivre

une pincée de paprika

une demi càc d'herbes de provence

de la farine

et de la chapelure

Mettre les portions de vache qui rit au congélateur une dizaine de minutes

Battre l'œuf à l'aide d'une fourchette, ajouter le sel, le poivre, la paprika et l'herbes de Provence

Passer les portions dans la farine, ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure

Dans une poêle légèrement huilée, faire dorer les panés puis égoutter les sur du papier absorbant.