

*Beurres et Sauces*

# Panure à l'anglaise au kasha


**10 min 10 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**252**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
panure au kasha**

 200 g **Kasha**

2 unité(s) entière(s)

**Oeuf(s) entier(s)**

 50 g **Farine**
**Étape 1**

## Préparation de la panure

- 1 Casser les œufs dans un récipient et les battre en omelette avec une fourchette.
- 2 Verser la farine dans une assiette.
- 3 Verser le kasha dans une grande assiette.
- 4 Tremper l'ingrédient à paner dans la farine. Tapoter pour retirer l'excédent de farine.
- 5 Puis le passer dans l'oeuf.
- 6 Recommencer un passage dans la farine puis dans l'oeuf.
- 7 Puis mettre l'ingrédient dans le kasha, le recouvrir complètement.