

# BÂTONNETS D'ESCALOPES DE PORC, FROMAGE & SAUCE MARINARA

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

487  
CALORIES

42 g  
PROTÉINES

37 g  
GLUCIDES

18 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

10  
minutes  
CUISSON

4 à 6  
PORTIONS

## COUPES



Escalope et  
steak de  
fesse

## INGRÉDIENTS

8	Escalopes de porc du Québec	8
1	Gousse d'ail, hachée	1
2 c. à table	Basilic, ciselé	30 ml
1 c. à table	Thym, effeuillé	15 ml
2 c. à table	Persil plat, haché	30 ml
4	Bâtonnets de fromage mozzarella du commerce	4
1 tasse	Farine	250 ml
2	Oeufs, battus	2
1 tasse	Chapelure panko	250 ml
1 tasse	Sauce marinara, maison ou du commerce	250 ml
Pour la cuisson	Huile	Pour la cuisson
16	Cure-dents	16
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger l'ail avec les herbes, puis assaisonner. Réserver.
2. Aplatir les escalopes, puis les couper en deux. Réserver.
3. Couper les bâtonnets de fromage une fois dans le sens de la longueur et ensuite en deux, de manière à obtenir 16 petits bâtonnets.
4. Sur chaque demi-escalope, déposer une quantité du mélange d'herbes ainsi qu'un bâtonnet de fromage. Rouler bien serré, puis piquer un cure-dent pour garder le tout en place.
5. Passer les rouleaux dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure panko.
6. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé, puis faire revenir les rouleaux pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Déposer sur un papier absorbant, puis servir avec la sauce.

## NOTE

Se congèle.