

ESCALOPES DE PORC À LA CRÈME D'ESTRAGON ET D'ORANGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner ces escalopes d'orge et d'asperges vertes blanchies.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

370
CALORIES

35 g
PROTÉINES

10 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON
Attente
2 à 12h

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

4	Escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	4
1	Orange, le zeste et le jus	1
1 c. à thé	Poivre frais moulu	5 ml
2 c. à table	Estragon frais, haché fin	30 ml
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2	Échalotes françaises (ou oignons verts), hachés	2
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Crème à 35 %	125 ml
Au goût	Sel	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un plat, mélanger la moitié du zeste, le poivre et l'estragon, puis en recouvrir les escalopes. Couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au frigo au moins 2 heures (ou jusqu'à 12 heures).
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Faire dorer les escalopes 2 minutes de chaque côté. Déposer sur une assiette, couvrir et réserver au chaud.
3. Dans la même poêle, faire revenir les échalotes. Ajouter le jus d'orange et le vin blanc. À feu vif, porter à ébullition en grattant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère de bois. Laisser réduire au tiers, puis incorporer la crème en remuant. Laisser mijoter en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.
4. Servir les escalopes avec la sauce et parsemer avec le reste du zeste d'orange.