

ESCALOPES DE PORC AUX ARTICHAUTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des pâtes parfumées au beurre et au persil italien frais, saupoudrées de fromage parmesan.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

432
CALORIES

35 g
PROTÉINES

14 g
GLUCIDES

26 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

12 à 13
min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

1 lb	Escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	454 g
1/4 tasse	Crème 35 %	60 ml
2	Jaunes d'œufs	2
1 c. à table	Câpres égouttées	15 ml
1/2 tasse	Farine	125 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1	Citron, le jus	1
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1 tasse	Bouillon de volaille	250 ml
1 boîte de 14 oz	Cœurs d'artichauts, égouttés, épongés et coupés en quartiers	1 boîte de 398 ml
1 c. à table	Romarin frais, haché	15 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un petit bol, mélanger la crème, les jaunes d'œufs et les câpres. Réserver.
- Dans un plat, fariner les escalopes de porc et bien les secouer pour en retirer l'excédent.
- Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer 30 ml (2 c. à table) d'huile et y saisir la moitié des escalopes environ 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Répéter la même opération avec le reste des escalopes. Réserver.
- Déglacer la poêle avec le jus de citron et ajouter l'ail. Ajouter le bouillon, les cœurs d'artichauts et le romarin. Porter à ébullition et remettre les escalopes dans la poêle pour les réchauffer, soit environ 1 minute. Réserver de nouveau les escalopes sur l'assiette et recouvrir de papier d'aluminium pour les garder au chaud.
- Verser un peu de liquide chaud de la poêle dans la préparation aux œufs, en remuant, pour la réchauffer. Hors du feu, verser la préparation aux œufs dans la poêle, puis cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ne pas faire bouillir. Assaisonner au goût. Napper les escalopes de sauce aux artichauts et servir.