

ESCALOPES DE PORC ET SAUCE À LA MOUTARDE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de purée de pommes de terre et une macédoine de légumes.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

364
CALORIES

27 g
PROTÉINES

5 g
GLUCIDES

26 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
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
2 c. à table	Beurre	30 ml
1 c. à table	Échalotes françaises hachées finement (ou 1 oignon vert)	15 ml
1/4 tasse	Bouillon de volaille	60 ml
3/4 tasse	Crème 35 %	180 ml
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à table	Persil frais haché	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive chaude, à feu moyen-vif, fondre le beurre et y saisir les escalopes 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, attendrir les échalotes. Ajouter le bouillon, la crème et la moutarde de Dijon. Laisser réduire en remuant jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner au goût.
3. Remettre les escalopes dans la sauce et laisser mijoter à feu doux de 2 à 3 minutes. Ajouter le persil. Servir les escalopes sur une purée de pommes de terre et napper de sauce.