

ESCALOPES DE PORC, SAUCE AUX CHAMPIGNONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de petits pois et d'une purée de courge.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

361
CALORIES

45 g
PROTÉINES

3 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g chacune
3	Tranches de bacon du Québec, coupées en lardons	3
3 c. à table	Beurre	45 ml
1 1/2 tasse	Champignons au choix tranchés	375 ml
1/2 tasse	Vin blanc sec	125 ml
1	Gousse d'ail, hachée finement	1
1	Échalote française, hachée finement	1
1 1/3 tasse	Sauce demi-glace	325 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer la moitié du beurre. Y faire dorer la moitié des escalopes environ 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Réserver au chaud. Répéter l'opération avec le reste des escalopes et du beurre.
2. Dans la même poêle, faire dorer les champignons de 3 à 4 minutes. Ajouter du beurre au besoin. Ajouter l'échalote, l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bacon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Déglacer avec le vin et ajouter la sauce demi-glace. Laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Servir sur les escalopes.