

ESCALOPES DE PORC, SAUCE AUX POMMES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir les escalopes accompagnées de la sauce aux pommes et au romarin, de pommes de terre et de haricots verts cuits à la vapeur.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

301

CALORIES

34 g

PROTÉINES

15 g

GLUCIDES

11 g

MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

11 à 16
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 |
| 1 c. à table | Beurre | 15 ml |
| 1 c. à table | Huile végétale | 15 ml |
| 2 | Échalotes sèches, hachées finement | 2 |
| 1 | Pomme, pelée, épépinée et taillée en petit dés | 1 |
| 1/2 | Poivron rouge, taillé en petits dés | 1/2 |
| 3 c. à table | Gelée de pomme | 45 ml |
| 3/4 tasse | Bouillon de volaille | 180 ml |
| 1 c. à thé | Feuilles de romarin, hachées finement | 5 ml |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen-vif, puis faire dorer les escalopes des deux côtés. Retirer les escalopes du poêlon et réserver au chaud.
2. Dans le même poêlon, ajouter les échalotes hachées, la pomme et le poivron. Faire cuire 1 à 2 minutes à feu moyen. Verser la gelée de pomme, le bouillon de volaille et le romarin, porter à ébullition.
3. Assaisonner. Servir les escalopes accompagnées de la sauce, de pommes de terre et de haricots verts cuits à l'étuvée.