

PORC PARMIGIANA

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'un légume vert au choix.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

772
CALORIES

52 g
PROTÉINES

67 g
GLUCIDES

32 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Escalopes de porc du Québec	675 g
1/2 tasse	Farine tout usage	125 ml
3	Oeufs, légèrement battus	3
1 1/2 tasse	Fromage parmesan râpé finement, tassé	375 ml
1/2 tasse	Chapelure régulière ou panko	125 ml
1 c. à thé	Basilic séché	5 ml
1 c. à thé	Origan séché	5 ml
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
3 c. à table	Beurre	45 ml
3 tasses	Sauce tomate arrabbiata maison ou du commerce, chaude	750 ml
1/2 lb	Fromage mozzarella, râpé ou tranché	225 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
	Pâtes au choix, cuites	
	Feuilles de basilic frais	

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Placer la farine dans un bol. Les œufs dans un deuxième bol et, dans un troisième bol, mélanger le fromage, la chapelure et les herbes séchées. Réserver.
3. Enrober chaque escalope de farine et secouer pour en retirer l'excédent. Tremper dans l'œuf, puis dans le mélange de parmesan. Bien presser sur les escalopes.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu vif, chauffer le tiers de l'huile et du beurre. Faire dorer 2 à 3 escalopes à la fois, de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans un grand plat de cuisson ou sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Poursuivre avec le reste des escalopes et des corps gras.
5. Verser la moitié de la sauce sur les escalopes de façon à ne pas les recouvrir complètement.
6. Garnir de fromage et cuire au four de 10 à 15 minutes. Terminer la cuisson sous le gril (broil) au besoin. Servir avec les pâtes nappées du reste de la sauce.