

ESCALOPES DE PORC À L'ITALIENNE + ÉPAULE BRAISÉE AUX HARICOTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



15
minutes
PRÉPARATION

5 heures
35
minutes
CUISSON

4 par
recette
PORTIONS

COUPES



Épaule



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS COMMUNS

3	Oignons, émincés	3
6 c. à table	Huile d'olive	90 ml
3	Gousses d'ail, hachées	3
1 c. à table	Mélange d'herbes de Provence	15 ml
1 c. à table	Miel	15 ml
1 tasse	Tomates séchées, hachées	250 ml
1	Citron, le jus	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût

ESCALOPES DE PORC À L'ITALIENNE

4	Escalopes de porc du Québec	4
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1 cube	Bouillon de légumes, du commerce	1 cube
4 c. à table	Câpres	60 ml
1 tasse	Crème 35%	250 ml
1/2 tasse	Parmesan, râpé	125 ml
4	Portions de pâtes fraîches, cuites	4

ÉPAULE DE PORC AUX HARICOTS

1	Rôti d'épaule de porc du Québec	1
2	Carottes, en très petits dés	2
2	Branches de céleri, en très petits dés	2
10 tasses	Bouillon de légumes	2.5 L
1 c. à table	Paprika doux fumé	15 ml
4 tasses	Haricots blancs, cuit (ou en canne)	1 L

PRÉPARATION

PRÉPARATION COMBINÉE

1. Dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail, le mélange d'herbes de Provence, le miel, les tomates séchées, le jus de citron et mélanger.
3. Séparer ce mélange en 2 parties égales. Déposer séparément dans un bol

ESCALOPES DE PORC À L'ITALIENNE

1. Sur le plan de travail, étaler les 4 escalopes de porc. Sur chaque escalope, répartir une des parties du mélange préparé. Rouler

- chaque escalope sur elle-même.
2. Dans une poêle chaude, faire saisir les rouleaux, 2 minutes de chaque côté.
 3. Ajouter le vin blanc, le cube de bouillon de légume, les câpres et laisser réduire de moitié.
 4. Puis, ajouter la crème, couvrir et laisser cuire à feu doux, 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement.
 5. Saupoudrer de parmesan et ajouter les pâtes cuites.

ÉPAULE DE PORC BRAISÉE AUX HARICOTS

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 165 °C (325 °F).
2. Dans une rôtissoire, déposer l'épaule de porc, ajouter le restant du mélange préparé, les carottes, le céleri, le bouillon, le paprika, couvrir et laisser cuire au four, 5 heures.
3. Dans la rôtissoire, à l'aide d'une pince, défaire la viande en morceaux.
4. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson au four, à découvert, 20 minutes. Vérifier l'assaisonnement.