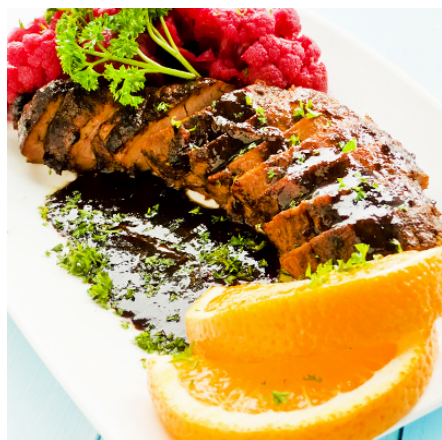



# metro



## Escalopes de porc à l'orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 2 Votes

 Sans Gluten

4	0:15	0:15	0:50
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

4 x 120 g Escalopes de porc  
(4 x 4 oz)

15 ml Beurre  
(1 c. à soupe)

15 ml Huile  
(1 c. à soupe)

#### MARINADE :

250 ml Jus d'orange  
(1 tasse)

30 ml Miel liquide  
(2 c. à soupe)

5 ml Moutarde sèche  
(1 c. à thé)

### Préparation

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade. En réserver une partie.

Déposer les escalopes dans le reste de la marinade et bien les enrober. Couvrir et mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Retirer les escalopes de la marinade et bien les égoutter.

Dans un poêlon, dans un mélange beurre/huile, cuire les escalopes 2 minutes chaque côté pour leur donner une belle coloration. Réserver.

Déglacer le poêlon avec le reste de la marinade réservée. Cuire 5 minutes et servir sur les escalopes.

Servir avec du riz sauvage et des haricots verts entiers.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

2 Gousses d'ail, hachées finement

© Société des alcools du Québec, 2007

---

Au goût, poivre

---

## Accords bières et mets



### Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme. Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

---

## Mentions légales

### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---