

ESCALOPES DE PORC AU PESTO DE CORIANDRE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

GIN FIZZ À LA CORIANDRE

Portions : 4 – Préparation : 5 minutes – Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

1 botte de coriandre, effeuillée 250 ml (1 tasse) eau 250 ml (1 tasse) sucre 1 pincée de sel 60 ml (4 c. à table) gin Ungava 20 ml (4 c. à thé) jus de citron frais 20 ml (4 c. à thé) jus de lime frais 20 ml (4 c. à thé) sirop de coriandre 120 ml (8 c. à table) tonic Quelques feuilles de coriandre fraîche, entières 4 gros zestes de lime

Méthode

Dans une casserole, laissez cuire, à feu doux, la coriandre dans l'eau le sucre et le sel, pendant 10 minutes Puis filtrez et laissez refroidir. Dans un shaker, mélangez le gin, les jus de citron et de lime, le sirop de coriandre et 5 glaçons. Ajoutez le tonic et servez dans des verres givrés. Ajoutez une feuille de coriandre dans chaque verre et un zeste de lime.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

121
CALORIES

7 g
PROTÉINES

1 g
GLUCIDES

10 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

10 à 12
minutes
CUISSON

20 à 25
PORTIONS

COUPES



Bacon



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

5	Grandes escalopes de porc du Québec, bien fines	5
10 tranches	Bacon du Québec	10 tranches
2 tasses	Coriandre fraîche	500 ml
1/2 tasse	Parmesan râpé	125 ml
1/2 tasse	Pacanes	125 ml
1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
2	Gousses d'ail, pelées	2
1 c. à table	Huile (ou beurre)	15 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
En quantité suffisante	Ficelle du boucher ou cure-dents	En quantité suffisante

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, réduire en purée la coriandre, le parmesan, les pacanes, l'huile et l'ail. Saler et poivrer. Le mélange doit être épais et lisse. Réserver le pesto.
2. Dans une grande poêle, sans gras, faire revenir les tranches de bacon jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant.
3. Sur un plan de travail, étaler les escalopes. Les couvrir de pesto et déposer sur chacune 2 tranches de bacon.
4. Rouler chaque escalope sur elle-même et ficeler chaque rouleau ou fixer à l'aide d'un cure-dents. Saler et poivrer.
5. Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, chauffer l'huile et y faire dorer les rouleaux de tous les côtés. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson à feu doux environ 6 minutes.
6. Trancher les rouleaux en petites bouchées. Les servir tièdes.