

ESCALOPES DE PORC AU PROSCIUTTO ET ABRICOTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir le porc sur une purée de pommes de terre à chair jaune accompagnée d'asperges.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

375
CALORIES

38 g
PROTÉINES

13 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

8 à 10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

1 1/3 lb	Escalopes de Porc du Québec	600 g
1/4 tasse	Farine	60 ml
1/3 tasse	Prosciutto tranché épais, coupé en dés	80 ml
3 c. à table	Beurre	45 ml
2	Échalotes françaises, hachées	2
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
1/4 tasse	Abricots secs coupés en dés	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un plat, saler et poivrer les escalopes. Les fariner et les secouer pour retirer l'excédent.
2. Dans une grande poêle chaude, à feu moyen-vif, faire revenir le prosciutto de 1 à 2 minutes. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle chaude, à feu moyen-vif, fondre le beurre et saisir les escalopes 2 minutes de chaque côté. Réserver avec le prosciutto.
4. Dans la même poêle, faire revenir les échalotes. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire d'un tiers.
5. Ajouter le bouillon et les abricots. Cuire 2 minutes.
6. Remettre les escalopes et le prosciutto dans la poêle. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes. Vérifier l'assaisonnement.