

# ESCALOPES DE PORC AUX CÂPRES ET PAMPLEMOUSSE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

464  
CALORIES

37 g  
PROTÉINES

23 g  
GLUCIDES

25 g  
MATIÈRES GRASSES

5  
minutes  
PRÉPARATION

10  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Escalope et  
steak de  
fesse

## INGRÉDIENTS

4 de 5 oz chacune	Grandes escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	4 de 150g chacune
1/2 tasse	Farine	125 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1/2	Échalote française, émincée	1/2
2 c. à table	Câpres, rincées	30 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
1 c. à table	Sirop d'érable	15 ml
1	Pamplemousse rose, le zeste, les suprêmes et le jus	1
4 tasses	Mâche ou jeunes pousses au choix	1 L
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 100°C (210°F).
2. Dans une grande assiette, saler et poivrer les escalopes, puis les fariner.
3. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, fondre la moitié du beurre dans 15 ml (1 c. à table) d'huile. Y faire dorer les escalopes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Réserver dans le four chaud. Répéter l'opération avec le reste des escalopes et du beurre et 15 ml (1 c. à table) d'huile.
4. Dans la même poêle, à feu moyen-doux, faire revenir l'échalote. Ajouter du beurre au besoin. Ajouter les câpres et faire revenir de 2 à 3 minutes. Augmenter le feu et déglacer avec le vinaigre. Ajouter le sirop d'érable et le jus de pamplemousse. Laisser réduire du tiers. Ajouter le reste de l'huile et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.
5. Répartir la laitue dans des assiettes et y déposer les escalopes. Napper de sauce et garnir de suprêmes.