

ESCALOPES DE PORC ET COURGETTES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

IDÉES POUR LA BOÎTE À LUNCH

Émincer les restes d'escalope et les servir dans un pain ciabatta garni de fromage de chèvre, de quelques noix de pin et du reste du mélange de courgettes et de tomates égoutté.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

269
CALORIES

26 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

4 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

30 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

4 de 5 oz	Escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur chacune	4 de 150g
3 c. à table	Huile d'olive ou de canola	45 ml
3 tasses	Champignons au choix tranchés	750 ml
1 à 2	Gousses d'ail, hachées	1 à 2
3	Petites courgettes, tranchées finement	3
2	Grosses tomates fraîches, grossièrement hachées	2
1/2 c. à thé	Origan séché	2,5 ml
3/4 tasse	Fromage Mozzarella, râpée	180 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer la moitié de l'huile. Y faire dorer légèrement la moitié des escalopes environ 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Déposer sur une plaque de cuisson. Répéter l'opération avec le reste des escalopes et de l'huile. Réserver au chaud.
2. Dans la même poêle, faire dorer les champignons et l'ail environ 5 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter les courgettes, les tomates et l'origan. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes. Saler et poivrer.
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril.
4. À l'aide d'une cuillère de service trouée, répartir les légumes sur les escalopes et couvrir de mozzarella. Cuire au four de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.