

# ESCALOPES DE PORC FARCIES À L'ITALIENNE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir accompagné d'une salade d'épinards.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

486

CALORIES

34 g

PROTÉINES

20 g

GLUCIDES

31 g

MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Escalope et  
steak de  
fesse

## INGRÉDIENTS

4	Grandes escalopes fines de Porc du Québec	4
1	Aubergine, tranchée sur la longueur	1
1/3 tasse	Huile d'olive	80 ml
4	Grandes tranches de prosciutto	4
4	Tranches de fromage provolone	4
2 1/2 tasses	Sauce tomate maison ou du commerce	675 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
En quantité suffisante	Ficelle du boucher ou cure-dents	En quantité suffisante

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, faire dorer les tranches d'aubergine de chaque côté dans 45 ml (3 c. à table) d'huile. Ajouter de l'huile au besoin. Saler et poivrer. Réserver. (Ne pas surcharger la poêle. Dorer quelques tranches d'aubergine à la fois.)
3. Sur un plan de travail, étaler les 4 escalopes. Saler et poivrer.
4. Sur chaque escalope, déposer une tranche d'aubergine, une tranche de prosciutto et une tranche de fromage.
5. Rouler chaque escalope de manière à garder les garnitures à l'intérieur et ficeler chaque rouleau ou fixer à l'aide de cure-dents.
6. Dans la même poêle chaude, à feu vif, dorer les rouleaux de tous les côtés dans le reste de l'huile. Déposer les rouleaux dans un plat allant au four et les recouvrir de sauce tomate. Cuire au four de 7 à 8 minutes et servir.