

ESCALOPES DE PORC FARCIES AUX ARTICHAUTS ET AU BACON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

459
CALORIES

54 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

15 à 20
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

12	Escalopes de porc du Québec, attendries	12
3	Tranches épaisses de bacon, coupées en dés	3
2 ou 3	Gousses d'ail, émincées	2 ou 3
2 à 3 tasses	Bébés épinards	500 à 750 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
4	Artichauts dans l'huile, hachés	4
1/2 tasse	Mozzarella, coupée en petits dés	125 ml
Pour enfariner	Farine blanche	Pour enfariner
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1/2 tasse	Vin blanc sec	125 ml
4 ou 5	Branches de thym	4 ou 5
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml

PRÉPARATION

- À feu moyen, faire chauffer le bacon dans une poêle à frire.
- Une fois que le bacon a libéré une partie de son gras, ajouter l'ail et les épinards et faire cuire jusqu'à ce que les épinards soient bien flétris. Assaisonner de sel et de poivre et laisser refroidir.
- Ajouter les artichauts au mélange d'épinards. Réserver.
- Déposer les escalopes de porc sur une surface propre, répartir le mélange d'artichauts également sur les escalopes et placer 1 ou 2 cubes de mozzarella au centre de chacune.
- Replier les côtés des escalopes vers l'intérieur et les enrouler en les fixant avec deux cure-dents.
- Enfariner légèrement les rouleaux. Enlever l'excès de farine.
- Faire chauffer 3 c. à table d'huile d'olive dans une grande poêle et faire brunir les rouleaux en s'assurant qu'ils soient bien dorés de chaque côté. Déglacer la poêle au vin blanc et faire réduire en grattant le fond.
- Ajouter les branches de thym et le bouillon, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide épaississe un peu, soit entre 5 et 7 minutes.
- Retirer les rouleaux et les couper en deux. Chaque morceau devrait tenir à l'aide d'un cure-dent. Servir en canapés.