

ESCALOPES DE PORC FARCIES AUX LÉGUMES, SAUCE AU CAMEMBERT

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de bok choy et de champignons poêlés au beurre.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

432
CALORIES

39 g
PROTÉINES

6 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15 à 20
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Escalopes de porc du Québec de 6 mm (1/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g
4 c. à table	Huile d'olive	60 ml
2	Carottes coupées en juliennes	2
1	Courgette moyenne, coupée en juliennes	1
1 tasse	Champignons, variés, tranchés	250 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
2 c. à table	Crème à 15 %	30 ml
1/3 tasse	Camembert en morceaux, croutes retirées	80 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Faire chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé dans une poêle à surface antiadhésive. Faire sauter les carottes et la courgette pendant 3 min. Répartir cette préparation au centre de chaque escalope. Rouler et fermer avec des cure-dents.
2. Dans la poêle, faire chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire cuire les escalopes 6 à 8 min en les retournant en cours de cuisson, puis les retirer, les couvrir et réserver au chaud. Saler et poivrer au goût.
3. Dans la même poêle à feu vif, faire sauter les champignons pendant 3 min. Déglacer au vin et au bouillon et faire mijoter 2 min. Réduire le feu à minimum. Ajouter la crème et le fromage, puis remuer pour faire fondre. Napper les escalopes de cette sauce.