

# ESCALOPES DE PORC PICCATA

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de courgettes vertes et jaunes, cuites à la vapeur.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

414  
CALORIES

35 g  
PROTÉINES

13 g  
GLUCIDES

21 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

6  
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
1/2 tasse	Farine	125 ml
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
2 c. à table	Câpres égouttées	30 ml
1/2 tasse	Vin blanc doux	125 ml
4	Tranches fines de citron avec écorce, coupées en petits quartiers	4
2 c. à table	Beurre froid coupé en cubes	30 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une grande assiette creuse, mélanger la farine avec du poivre au goût. Fariner les escalopes et secouer pour retirer l'excédent.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer la moitié de l'huile. Y faire dorer la moitié des escalopes 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la croûte soit bien croustillante. Réserver sur une assiette au chaud. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et des escalopes. Réserver dans l'assiette.
3. Dans la même poêle, ajouter les câpres et déglacer avec le vin. Ajouter le citron. Saler et poivrer. Retirer du feu et incorporer le beurre en fouettant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servir immédiatement sur les escalopes.