

ESCALOPES FARCIES AUX POIRES ET AU FROMAGE BRIE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner d'une purée de navet à la poire et de noix de pins rôties.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

385
CALORIES

41 g
PROTÉINES

7 g
GLUCIDES

21 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

8 à 10
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
2 c. à table	Beurre	30 ml
1	Poire Anjou ou Bartlett en petits quartiers	1
5 oz	Fromage Brie, en tranches	150 g
1 tasse	Jeunes roquettes	250 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Aplatir les escalopes légèrement. Dans une grande poêle à surface antiadhésive, chauffer le beurre à feu moyen-vif et faire poêler les escalopes d'un seul côté 1 min. Les retirer de la poêle.
3. Dans la même poêle, faire dorer les quartiers de poires 1 min de chaque côté.
4. Garnir la moitié des escalopes, côté cru, des quartiers de poires, d'une tranche de fromage et de roquette. Replier l'autre moitié des escalopes sur la garniture et ferme à l'aide d'un cure-dent.
5. Enfourner de 4 à 5 minutes et servir immédiatement sur la purée.

VARIANTE

1. Remplacer les poires par des pistaches hachées ou des raisins frais coupés en quatre.