

# MÉDAILLONS DE PORC AUX PLEUROTÉS

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz basmati, des épinards au beurre et des tomates cerises confites à l'huile d'olive.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

344  
CALORIES

25 g  
PROTÉINES

9 g  
GLUCIDES

20 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

12 à 15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES

 Filet

## INGRÉDIENTS

2, de 8 oz chacun	Filets de porc du Québec, coupés en tranches de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	2, de 225 g chacun
2 c. à table	Beurre	30 ml
16	Pleurotes	16
1/2 tasse	Pineau de Charentes	125 ml
1 c. à table	Thym frais effeuillé	15 ml
1/2 tasse	Crème 35 %	125 ml
2	Oignon verts, hachés	2
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, fondre la moitié du beurre et y dorer les médailles, la moitié à la fois, 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Répéter l'opération avec le reste du beurre et des médailles. Réserver.
- Dans la même poêle, à feu vif, faire sauter les pleurotes de 4 à 5 minutes. Réserver sur une assiette.
- Toujours dans la même poêle, à feu moyen-vif, porter à ébullition le Pineau des Charentes avec le thym. Laisser réduire de 2 à 3 minutes. Incorporer la crème et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Remettre le porc et les pleurotes dans la casserole et ajouter les oignons verts. Réchauffer environ 1 minute. Assaisonner au goût. Servir sur du riz et accompagner de tomates cerises rôties ou de légumes au choix