

ROULADE DE PORC FARCIE AUX ABRICOTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

20
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON
Attente
1 heure

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir à l'apéro avec une sauce yogourt et pesto.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

285
CALORIES

34 g
PROTÉINES

16 g
GLUCIDES

8 g
MATIÈRES GRASSES

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	Abricots secs hachés	125 ml
3 c. à table	Chapelure	45 ml
3 c. à table	Basilic frais haché	45 ml
2 c. à table	Porto blanc	30 ml
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les abricots, la chapelure, le basilic et le porto. Saler et poivrer. Réserver.
2. Sur un plan de travail, aplatir légèrement les escalopes entre deux feuilles de pellicule de plastique à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'un rouleau à pâtisserie. Répartir la préparation aux abricots sur les escalopes. Les rouler fermement et les emballer individuellement dans une pellicule de plastique. Réfrigérer au moins 1 heure.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer l'huile et y faire dorer les roulades de chaque côté. Couvrir et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en les retournant souvent. Saler et poivrer. Trancher les roulades en tronçons de 2,5 cm (1 po) et servir.