

SANDWICH PANINI AU PORC ET À LA ROQUETTE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir immédiatement avec une salade de tomates.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

503
CALORIES

45 g
PROTÉINES

24 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

6 à 8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Escalope et
steak de
fesse

INGRÉDIENTS

4	Pains à paninis, ciabattas ou petites baguettes	4
1 tasse	Mini-roquette	250 ml
1	Pomme ou poire, coupée en tranches minces	1
5 oz	Fromage cheddar fort, tranché	150 gr
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
4	Grandes escalopes de porc du Québec de 1/3 lb (150 g) chacune	4
1/2 à 1 c. à thé	Paprika	2 à 5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, à feu moyen-fort, faire cuire les escalopes enrobées dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté, ou pour une viande rosée, attendre que le thermomètre de cuisson inséré dans la viande atteigne 60 °C (142 °F) avant de sortir la viande.
2. Saupoudrer les escalopes de paprika et assaisonner de sel et de poivre.
3. Tailler chaque pain en deux sur l'épaisseur et les ouvrir pour les garnir de roquette, de tranches de pomme et de cheddar. Ajouter une escalope de porc et refermer les pains.
4. Dans une poêle, à feu moyen-fort, déposez les sandwichs et les faire dorer de chaque côté tout en les aplatissant, à l'aide d'une spatule.

VARIANTE POUR LA CUISSON

Pour une viande médium, attendre que le thermomètre de cuisson inséré dans la viande atteigne 65 °C (149 °F) avant de sortir la viande.

Pour une viande bien cuite, attendre que le thermomètre de cuisson inséré dans la viande, atteigne 70 °C (158 °F) avant de sortir la viande.