

metro



Sauce au citron et à l'échalote pour médaillons de porc

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans noix et sans arachides



Sans Lactose

1/3

TASSE

0:15

PRÉPARATION

0:15

CUISSON

0:30

TEMPS TOTAL

Ingrédients

45 ml Jus de citron
(3 c. à soupe)

45 ml Ketchup
(3 c. à soupe)

4 Échalote française

60 ml Bouillon de poulet
(1/4 tasse)

60 ml Sirop d'érable
(1/4 tasse)

Au goût, poivre blanc

Préparation

Dans un bol, mélanger le jus de citron et le reste des ingrédients de la sauce.

Dans un poêlon, saisir les médaillons de porc. Réserver.

Déglacer le poêlon avec la sauce et laisser réduire environ 2 minutes.

Remettre les médaillons de porc dans le poêlon et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.

Au moment de servir, napper le fond des assiettes de sauce et déposer les médaillons.

Source : Les fruits soleil

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans noix et sans arachides

Assurez-vous de bien lire les étiquettes des produits utilisés pour vérifier s'ils sont exempts de noix et/ou d'arachides et de

bien vérifier si les produits portent la mention « Peut contenir des noix et des arachides ».

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
