

STEAKS D'ÉCHINE DE PORC ET SAUCE AUX NOISETTES ET AUX DATTES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

593
CALORIES

48 g
PROTÉINES

21 g
GLUCIDES

35 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

30
minutes
CUISSON
Attente
15 minutes

4
PORTIONS

COUPES



Rôti de fesse

INGRÉDIENTS

POUR LES STEAKS

4	Steaks d'échine de porc de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur (180g chacun)	4
2 c. à table	Beurre	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

POUR LA SAUCE

2 c. à table	Beurre	30 ml
1	Échalote française, hachée	1
1/2 tasse	Noisettes, hachées	125 ml
2 tasses	Demi-glace de veau	500 ml
1/2 tasse	Dattes, tranchées	125 ml
1/2	Orange (le zeste)	1/2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans une petite poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre, puis cuire l'échalote française et les noisettes pendant 5 minutes en remuant occasionnellement.
- Ajouter la demi-glace de veau, les dattes et le zeste d'orange, puis laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Assaisonner généreusement, puis réserver.
- Dans une autre poêle, à feu vif, faire fondre le beurre, puis rôtir les steaks d'échine de porc pendant 3 minutes de chaque côté. Assaisonner généreusement. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 15 minutes.
- Pour servir, napper les steaks d'échine de porc avec la sauce aux noisettes et aux dattes.