Escalopes de porc sur asperges vertes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes de noix de porc suisse, env. 60 g chacune
1	oignon
0.5 bouquet	persil
50 g	mélange de noix (amandes, noisettes, noix de cajou, etc.)
2 cc	huile de colza HOLL
0.25 cc	paprika
0.5 cc	curry en poudre
0.5 cc	ail séché
	sel
120 g	quinoa tricolore
1.2 kg	asperges vertes
1 dl	vin blanc
1 dl	bouillon de poule
1 cc	fécule, p. ex. maïzena
1 dl	crème

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

514	kcal
40 g	de protéines
31 g	de glucides
22 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Low Carb

Conseil

Hors saison, tu peux remplacer les asperges par des choux-raves ou des courgettes.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Peler et hacher l'oignon. Effeuiller le persil et le hacher.

3. Hacher grossièrement les noix. Dans une poêle, faire griller les noix dans la moitié de l'huile. Retirer du feu, ajouter le paprika, le curry, l'ail et le persil et bien mélanger le tout. Saler légèrement.

4 Faire cuire le quinoa dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et réserver au chaud.

5 Couper 2 cm à l'extrémité des asperges et n'éplucher le tiers inférieur que si nécessaire. Cuire dans de l'eau salée ou à la vapeur pendant environ 8 minutes en les gardant croquantes. Égoutter et réserver au chaud à couvert dans la poêle ou à la vapeur.

6 Saler les escalopes. Faire chauffer la poêle. Faire revenir les escalopes dans le reste de l'huile 1 minute de chaque côté. Déposer sur une assiette. Faire revenir l'oignon dans le fond de cuisson. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon et faire réduire à ½ dl. Mélanger la fécule et la crème et ajouter à la sauce réduite. Laisser mijoter la sauce pendant 1 minute, saler et poivrer. Déposer les escalopes dans la sauce chaude et laisser réchauffer.

7 Dresser les asperges et les escalopes sur des assiettes préchauffées, les napper de sauce et les parsemer de noix.