Tonkatsu – escalope de porc avec riz et chou

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande et sauce

4	escalopes de porc suisse, env. 120 g chacune
2	œufs
50 g	farine
	sel
150 g	panko ou chapelure, voir conseil
2	pruneaux séchés dénoyautés
50 g	ketchup
2	entsteinte Dörrpflaumen
150 g	Panko oder Paniermehl, siehe Tipp
50 g	Ketchup
2 cs	sauce Worcestershire ou sauce d’huître
1 cs	sauce soja
1 cc	sucre
1 cc	ail en poudre
0.5 dl	eau

Accompagnements

300 g	riz à sushi
3 dl	eau
	sel
600 g	chou blanc
2 cs	vinaigre de riz ou de vin blanc
3 cs	sauce soja
2 cs	huile de sésame

1 cs sésame grillé

1 dl huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env:

1075 kcal
42 g de protéines
122 g de glucides
43 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

1. Si nécessaire, aplatir finement les escalopes de porc entre deux feuilles de film alimentaire et les saler.

2. Battre les œufs dans une assiette creuse. Verser la farine et le panko ou la chapelure chacun dans une assiette creuse. Passer les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le panko ou la chapelure. Réserver au frais jusqu'au moment de la cuisson.

3. Pour la sauce, couper les pruneaux séchés en lamelles. Dans une casserole, porter à ébullition les pruneaux, le ketchup, la sauce Worcestershire ou la sauce d'huître, la sauce soja, le sucre, l'ail en poudre et l'eau, couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes. À la fin, réduire la sauce en purée et laisser refroidir.

4. Rincer soigneusement le riz sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Cuire pendant 5 minutes dans de l'eau avec un peu de sel, puis couvrir et laisser gonfler à feu minimum pendant 20 minutes.

5. Râper le chou en fines lamelles après avoir retiré le tronc.

6. Mélanger le vinaigre, la sauce soja et l'huile de sésame, saler. Ajouter le chou et le sésame et laisser reposer 10 minutes.

7 Chauffer l’huile dans une poêle. Faire dorer les escalopes pendant environ 2 minutes de chaque côté. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Dresser les escalopes avec le riz, le chou et la sauce sur des assiettes préchauffées et servir.

Conseil

Le panko est une chapelure japonaise grossière qui apporte un croustillant supplémentaire aux escalopes panées. On le trouve chez les grands distributeurs au rayon des produits asiatiques ou le remplace par de la chapelure normale.