



# Escalopes de porc à la poêle à griller



La différence est là.

 Durée totale: 10 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 escalopes de porc suisse
- 2 cs huile
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

- 275 kcal
- 45 g de protéines
- 0 g de glucides
- 10 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Des porcs contre le gaspillage alimentaire.

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

## Préparation

- 1 Sors les escalopes de porc du réfrigérateur 30 minutes avant de les préparer. Pour cette recette, nous utilisons une poêle à griller. Si tu n'en as pas, regarde notre film « [Escalopes de veau rôties dans les règles de l'art](#) » pour apprendre comment cuire tes escalopes dans une poêle normale.
- 2 Badigeonne l'escalope d'huile, de chaque côté.
- 3 Fais chauffer ta poêle à griller à vide pendant deux à trois minutes (à feu vif). Quand elle est bien chaude, mets-y les escalopes.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Après environ 2 minutes, retourne-les et laisse-les cuire 2 minutes de plus.
- 5 Enlève les escalopes de la poêle, sale, poivre et sers immédiatement.  
Accompagner de salade.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.