Escalopes de porc à la poêle à griller

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.