Involtini de porc farcis aux herbes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	petites escalopes de porc suisse d'env. 60 g chacune
2	oignons
150 g	beurre
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	persil plat
1 bouquet	thym
1 bouquet	marjolaine
2 brins	romarin
2 bouquet	oignons de printemps
500 g	champignons
1 l	bouillon de légumes
2	jaunes d'œufs
	jus d'un demi-citron

Valeurs nutritives

1 portion (sans riz et de salade) contient env.:

573	kcal
36 g	de protéines
11 g	de glucides
42 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose
Low Carb

Tendre régal

Pour sublimer les involtini, on peut utiliser des escalopes de veau.

Préparation

1. Aplatir les escalopes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Les faire revenir à feu doux dans ? du beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Saler et poivrer. Hacher finement le persil, la moitié du bouquet de thym et la marjolaine et les ajouter. Faire chauffer quelques instants et réserver.

2. Saler et poivrer légèrement l'intérieur de la viande. Répartir uniformément le mélange d'oignons et d'herbes au milieu des escalopes et les rouler délicatement. Les fermer avec un cure-dent.

3 Laver les oignons de printemps et les couper en deux dans la longueur. Débiter les champignons en deux ou quatre selon la taille. Ajouter le tout au bouillon avec les herbes et porter à ébullition. Baisser le feu pour maintenir le bouillon juste sous le point d'ébullition. Ajouter les roulades de porc, couvrir et pocher 20 minutes.

4 Dans l'intervalle, faire fondre le beurre pour la sauce hollandaise. Verser les jaunes d'œufs dans un petit bol métallique. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron. Ajouter 3 cs de bouillon de pochage, tenir le bol dans la vapeur de la casserole et fouetter jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Incorporer le beurre liquide goutte à goutte.

5 Retirer la viande du bouillon, la disposer sur des assiettes avec des oignons de printemps et des champignons et servir avec la sauce hollandaise.

Accompagner de riz et de salade.