




Escalopes de porc grillées



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Marinage: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande

12 escalopes de porc (taillées dans le jambon ou le filet), 60-70 g chacune

2 cs huile de noix ou huile de saveur neutre

0.5 cc sel

0.5 cc poivre noir

50 g roquette pour garnir

Pesto de roquette:

50 g cerneaux de noix grossièrement hachés

150 g roquette

6 cs huile de noix ou huile de saveur neutre

0.3333333333333333 cc sel
un peu de poivre noir

1 gousse d'ail écrasée

50 g sbrinz râpé

Valeurs nutritives

Une portion (sans les pâtes) contient:

600 kcal

51 g de protéines

2 g de glucides

43 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

1 Pour le pesto, griller les cerneaux de noix dans une poêle sans adjonction de graisse jusqu'à ce qu'ils dégagent de puissants effluves, puis laisser refroidir. Laver la roquette, la laisser soigneusement égoutter, enlever les tiges coriaces et hacher la salade. Réduire en fine purée à l'aide du hachoir à couteau avec l'huile, le sel, un peu de poivre, l'ail et le sbrinz râpé. Couvrir et entreposer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

2 Enduire la viande d'huile et la laisser mariner à couvert durant 1 heure au moins au réfrigérateur.

3

Sur 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.

Sortir la viande et le pesto du réfrigérateur 30 minutes environ avant de griller la viande, la saler et la poivrer peu avant.

4

Griller la viande durant 2 minutes environ de chaque côté sur la braise ardente. Accompagner de pesto et garnir, selon les goûts, de roquette.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.