


Mini-saltimbocca aux pommes et à la cannelle



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile





Ingrédients

Pour 6 personnes

12	escalopes de porc suisse d'env. 40 g chacune
12 tranches	jambon cru suisse
12 feuilles	sauge
2	pommes (par exemple Gala)
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
20 g	beurre sel poivre du moulin
1 pincée	sucré
1 pointe de couteau	cannelle

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

258	kcal
32 g	de protéines
8 g	de glucides
11 g	de lipides
	Sans gluten
	sans lactose

Préparation

- 1 Placer une feuille de sauge et une tranche de jambon cru sur chaque escalope et les fixer avec un cure-dent. Laver et peler les pommes, enlever le cœur et les couper en fines rondelles.
- 2 Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir les saltimboccas des deux côtés pendant 1,5 minute. Les retirer de la poêle et réserver. Réduire la chaleur.
- 3 Faire fondre le beurre dans la poêle, ajouter les rondelles de pommes et faire cuire pendant 3-4 minutes en les retournant. Assaisonner de sel, de poivre et de cannelle.
- 4 Poivrer les saltimboccas et servir avec les rondelles de pommes.

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.