Mini-saltimbocca aux pommes et à la cannelle

Mon choix.

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	sucre
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.