


Escalopes de porc et salade de courgettes



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** fines escalopes de porc suisse dans le quasi
- 40 g** pignons de pin
- 600 g** courgettes
- 2** échalotes
- 3 cs** huile d'olive
- 2 cs** vinaigre balsamique
- 1 cs** miel liquide
- sel
- poivre du moulin
- 4 brins** menthe poivrée
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 brins** romarin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 390** kcal
- 40 g** de protéines
- 10 g** de glucides
- 20 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Sortir les escalopes de porc du réfrigérateur une heure avant de les préparer.
- 2** Pendant ce temps, faire dorer les pignons dans une poêle non graissée. Laver et couper les courgettes en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler les échalotes et les couper en fines rondelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Y faire suer les échalotes. Ajouter les courgettes et les cuire pendant 4-5 minutes en les retournant de temps en temps. Elles doivent rester croquantes. Assaisonner avec le vinaigre balsamique, le miel, du sel et du poivre. Effeuillez la menthe poivrée, l'incorporer et réserver.
- 3** Faire chauffer l'huile de tournesol ou de colza dans une poêle à feu vif. Ajouter le romarin et les escalopes et les griller 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et disposer avec la salade de courgettes sur des assiettes préchauffées.

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.

4 Avant de servir, parsemer de pignons de pin.

Accompagner de pain au levain grillé.

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.