Escalopes de porc et salade de courgettes

Mon choix.

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. Effeuiller 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.

4 Avant de servir, parsemer de pignons de pin.

Accompagner de pain au levain grillé.