Escalopes de porc à la sauce au citron, poivre de Tasmanie et cumin

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **4** escalopes de filet de porc suisse d'env. 150 g chacune
- poivre de Tasmanie du moulin
- **1** citron bio
- **1** échalote
- **70 g** beurre froid
- **1 cc** cumin moulu
- **2 dl** bouillon de légumes
- sel
- sucre

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain non levé ni la salade de carottes) contient env.:

- **350** kcal
- **35 g** de protéines
- **2 g** de glucides
- **22 g** de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Assaisonner les escalopes de porc avec le poivre. Laver le citron, en détacher la peau (p. ex. à l'aide d'un zesteur) et en presser le jus. Peler l'échalote et la couper en très petits dés.

2. Dans une grande poêle, faire chauffer env. le tiers du beurre et y saisir les escalopes de porc pendant 2 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud. Jeter les dés d'oignon dans la graisse de cuisson des escalopes et les faire blondir.

3. Ajouter le cumin, le zeste et le jus de citron. Déglacer avec le bouillon et laisser mijoter quelques instants. Réduire le feu. Mettre le reste de beurre en petits morceaux dans la sauce et mélanger pour lier. Assaisonner avec du sel, une pincée de sucre et du poivre.

4 Réchauffer brièvement les escalopes dans la sauce et servir aussitôt.

Accompagner de pain non levé et d’une salade de carottes.