# Escalopes de porc farcies enrobées de graines de lin

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **4** | escalopes de porc suisse (de la cuisse) d'env. 120 g chacune |
| **4 tranches** | jambon cru de porc suisse |
| **250 g** | riz long grain |
| **5 dl** | bouillon de légumes |
| | sel |
| | poivre noir du moulin |
| **1** | oignon |
| **1** | gousse d'ail |
| **1 cs** | beurre |
| **800 g** | épinards en branches surgelés, décongelés |
| **100 g** | fromage frais aux herbes |
| **2** | œufs |
| **40 g** | sbrinz |
| **200 g** | graines de lin concassées |
| **4 cs** | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL |

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|---|---|
| **924** | kcal |
| **59 g** | de protéines |
| **53 g** | de glucides |
| **49 g** | de lipides |

Sans gluten
Contient du lactose

### Des porcs suisses moins stressés

L'engraisseur de porcs Valentin Chappuis veille ainsi à la détention la moins stressante possible et à la meilleure qualité de viande.

## Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Porter le riz à ébullition avec le bouillon, laisser cuire 5 minutes, puis réduire le feu et laisser gonfler le riz à couvert pendant 20 minutes. Saler et poivrer.

3. Hacher les oignons et l'ail. Faire revenir les deux dans le beurre. Ajouter les épinards et faire revenir 5 minutes. Saler et poivrer.

4 Placer les escalopes dans un sachet en plastique et les aplatir jusqu'à env. 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet. Étaler le fromage frais au milieu de chaque tranche de jambon cru, les replier en formant un petit paquet. Déposer un paquet de jambon cru sur une moitié d'escalope, replier et bien appuyer les bords. Saler et poivrer.

5 Préchauffer le four à 180° C à chaleur supérieure et inférieure (four à air chaud à 160° C).

6 Dans une assiette creuse, battre les œufs et le fromage. Tourner d'abord les escalopes dans le mélange d'œufs, puis les paner dans les graines de lin.

7 Chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les escalopes pendant 1 minute, puis les retourner et les faire cuire encore 1 minute. Mettre la poêle avec les escalopes au four et faire braiser pendant 15 minutes. Dresser les escalopes avec le riz et les épinards et servir.