

Mangez du porc. Recettes de Nini : Escalopes de porc à la suisse et ses petits légumes glacés au miel et à l'estragon

écrit par Christine Tasin | 28 septembre 2013



Escalopes de porc à la suisse et ses petits légumes glacés au miel et à l'estragon

Il fait chaud et lourd aujourd'hui...je n'avais pas envie de cuisiner, il me fallait faire quelque chose de rapide, sans soucis et léger

Portion par personne :

– 2escalopes de porc dégraissées

- Huile d'olive
- Sel poivre
- Gruyère râpé

Faire revenir les escalopes dans une poêle avec l'huile d'olive. Bien dorer et retourner souvent. Saler très légèrement et poivrer.

Quand à point, mettre les escalopes dans un plat allant au four. Parsemer de gruyère râper et enfourner quelques minutes à température élevée pour faire fondre le fromage.

Légumes :

- Jeunes carottes et choux de bruxelles parés.
- Estragon frais ou séchés
- Miel
- Beurre

Mettre les carottes , choux de bruxelles et estragon avec très peu d'eau dans un plat allant au micro-ondes. Couvrir et faire cuire à Élevé pendant 10 minutes en remuant une fois en cours de cuisson. Égoutter et ajouter une grosse noix de beurre. Bien remuer et ajouter un filet de miel. Bien remuer et servir.

Accompagner d'une salade de nouilles fines à l'orange et kiwi :

- Nouilles fines cuites . Petits morceaux de kiwis coupés en cubes, quelques brins de carottes râpées.
- Vinaigrette composées de : 1 part d'huile, une demi part de jus d'orange, 1 cuillère à thé de sauce soja, 1 cuillère à thé de miel.

Nini