

# Escalopes de porc à l'alsacienne

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	10 ml	2 c. à thé
Farine tout usage	15 ml	1 c. à table
Lait 2 % m.g. ou moins	125 ml	½ tasse
Bouillon de légumes	125 ml	½ tasse
Jaune d'œuf battu	1	1
Raifort préparé	15 ml	1 c. à table
Sel	au goût	au goût
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Oignons verts hachés	75 ml	⅓ tasse
Radis hachés	6 moyens	6 moyens
• Huile	5 ml	1 c. à thé
Porc, escalopes	8 petites (350 g)	8 petites (¾ livre)
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût

RENDEMENT : 4 portions

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une petite casserole à paroi épaisse, chauffer l'huile à feu moyen ; incorporer la farine et cuire environ 1 minute.  
En brassant sans arrêt, ajouter graduellement le lait puis le bouillon et chauffer la préparation à feu doux sans l'amener à ébullition.  
Ajouter, en remuant, une petite quantité de cette préparation au jaune d'œuf afin de le réchauffer.  
En brassant sans arrêt, ajouter le jaune d'œuf réchauffé à la préparation de lait et cuire à feu doux environ 5 minutes sans faire bouillir.  
Ajouter les assaisonnements ; remuer.  
Garder au chaud.
- Dans une poêle à paroi épaisse, faire revenir les oignons verts et les radis dans l'huile à feu moyen environ 5 minutes.  
Garder au chaud.
- Dans une poêle à paroi épaisse, faire revenir les escalopes quelques minutes de chaque côté ; assaisonner.  
Dans les assiettes de service, répartir les escalopes ; les garnir de la sauce et, finalement, de la préparation de légumes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 4,7 g

Fibres : 0,4 g

Protéines : 21,5 g

Lipides : 10,9 g