



SCHNITZEL DE PORC

avec salade aux pommes, aux concombres et au parmesan

PRONTO



BONJOUR SCHNITZEL

Un plat autrichien à base de viande, panée ou non, aplatie au maillet et cuite dans un corps gras.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 724



Escalope de porc



Pomme Gala



Mini concombre



Thym



Chapelure panko



Fromage parmesan, râpé



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sucre (2 c. à thé | 4 c. à thé)
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Assiette creuse

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Escalope de porc 340 g | 680 g
- Pomme Gala 1 | 2
- Mini concombre 66 g | 132 g
- Thym 10 g | 10 g
- Chapelure panko 1 ½ tasse | 1 tasse
- Fromage parmesan, râpé 2 ½ tasse | 1 tasse
- Mayonnaise 3,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé | 2 ½ c. à thé
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Mélange printanier 56 g | 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 6 Mustard/Moutarde
- 1 Wheat/Blé
- 7 Peanut/Cacahuète
- 2 Milk/Lait
- 8 Sesame/Sésame
- 3 Egg/Oeuf
- 9 Sulphites/Sulfites
- 4 Soy/Soja
- 10 Crustacean/Crustacé
- 5 Tree Nut/Noix
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to an min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Pour mijoter cette recette en un tour de main, il est recommandé de préparer tous les légumes dès le début!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Évider les **pommes**, puis les couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Couper les **concombres** sur le sens de la longueur, puis en demilunes de 0,5 cm (¼ po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** de leur tige.



4 ASSEMBLER LA SALADE
Entre-temps, dans un bol moyen, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et **2 c. à thé** de **sucre**. Ajouter les **pommes**, les **concombres**, le **mélange printanier** et le **reste** de **parmesan**. Touiller. **Saler** et **poivrer**.



2 PANER LES SCHNITZELS
Dans une assiette creuse, combiner la **panko**, la **moitié** du **parmesan** et le **thym**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Badigeonner chaque escalope de **mayo**, puis presser fermement dans le **mélange de panko** afin de bien couvrir les deux côtés. Réserver dans une assiette.



5 FINIR ET SERVIR
Répartir la **salade** et les **schnitzels de porc** dans les assiettes.



3 CUIRE LES SCHNITZELS
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **schnitzels**. (**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.) Poêler jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et entièrement cuits, de 4 à 5 min par côté. (**ASTUCE:** cuire chaque escalope à température interne min. de 71°C/160°F.**)
Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

UN MARIAGE PARFAIT

Le porc et la pomme forment un duo du tonnerre. Ajoutez-y du thym et c'est le mariage parfait!