

Escalopes de porc nature

Préparation et cuisson: env. 10 min

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

12 petites escalopes de porc

(p. ex. coin, noix pâtissière, d'env. 60 g)

sortir du réfrigérateur env. 30 min avant de rôtir

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle. Rôtir par portions (en 2 portions) les escalopes à feu vif env. 1½ min sur chaque face, tenir au chaud

½ c. à café de sel, un peu de poivre

assaisonner les escalopes

Par personne: lipides 5 g, protéines 40 g, hydrates de carbone 0 g, 868 kJ (207 kcal)

Affiner

- Tenir les escalopes au chaud. Eponger la graisse de la poêle. Verser 1 dl de bouillon de viande ou de vin blanc, déglacer, porter à ébullition, assaisonner de sel et de poivre selon besoin. Assaisonner les escalopes comme ci-dessus, verser la sauce goutte à goutte sur les escalopes.
- Tenir les escalopes au chaud. Eponger la graisse de la poêle. Verser 1 dl de bouillon de viande ou de vin blanc, déglacer, ajouter 1,8 dl de demi-crème à sauce, porter à ébullition, assaisonner de sel, poivre et paprika selon besoin. Servir la sauce avec les escalopes.
- Tenir les escalopes au chaud. Eponger la graisse, mettre un peu de beurre dans la poêle, chauffer. Ajouter 2 tomates, épépinées, en petits dés, et 1 c. à soupe de basilic, ciselé (1 c. à soupe), chauffer un instant, assaisonner de sel et de poivre selon besoin, dresser sur les escalopes.

Variante: Petit pain à l'escalope de porc

Préparer les escalopes comme ci-dessus. Couper en 2 dans la largeur 4 petits pains (p. ex. ballons ou petits pains «bürl»), les tartiner d'un peu de sauce cocktail (voir en bas), poser les escalopes froides sur les moitiés inférieures, poser les couvercles.

Sauce cocktail

Mélanger 6 cs de mayonnaise, 3 cs de ketchup et 1 cs de cognac, assaisonner avec ¼ cc de sel et un peu de tabasco rouge.

Le rôtissage à la poêle de pièces fines de viande convient aussi pour:

tranches de bœuf, de veau, de gibier et de volaille, tranches de foie de veau.



1

Saltimbocca

Couvrir 12 escalopes de porc nature d'une ½ tranche de jambon cru et d'une feuille de sauge, fixer avec un cure-dents. Par portions, saisir les saltimbocca env. 30 sec dans du beurre à rôtir, jambon vers le bas, retourner,

terminer la cuisson env. 2 min. Assaisonner comme escalopes de porc nature.

Suggestion: poser la feuille de sauge entre le jambon et l'escalope.



2

Piccata milanese

Assaisonner 12 escalopes de veau (p. ex. faux filet, d'env. 40 g) comme escalopes de porc nature. Verser 4 c. à soupe de farine dans une assiette plate. Battre 3 œufs frais avec 75 g de parmesan râpé dans une assiette creuse. Retourner les escalopes dans la farine puis dans l'œuf. Rôtir par portions env. 1½ min à feu moyen sur chaque face dans du beurre à rôtir.

Suggestion: servir avec des spaghetti sauce tomate.

Temps de rôtissage à la poêle

Morceaux	rôtir
Bœuf	
Emincé à la minute	env. 2 min
Entrecôte (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2½ min (à point)
Escalope minute (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min (à point)
Filet mignon (d'env. 70 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min (à point)
Rumsteck (steak, d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de côte couverte (d'env. 200 g, env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de filet (d'env. 200 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
T-bone-steak (d'env. 250 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Tournedos (d'env. 100 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
Veau	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Emincé à la minute	env. 2 min
Emincé de foie	env. 1 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1 min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 4 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Tranche de foie (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min
Porc	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 7 min
Emincé	env. 5 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1½ min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 5 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Agneau	
Chop (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Côtelette (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Filet (d'env. 200 g)	chaque face env. 4 min
Filet mignons (d'env. 80 g)	toutes faces env. 4 min
Quasi (d'env. 200 g)	toutes faces env. 12 min
Steak de gigot (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Gibier	
Emincé	env. 2 min
Entrecôte de cerf (d'env. 200 g)	chaque face env. 2½ min
Escalope de chevreuil/cerf (d'env. 50 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1 min
Filet de selle de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 2 cm)	toutes faces env. 5 min
Médaille de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 2½ min
Volaille	
Aile de poulet	chaque face env. 7 min
Blanc de poulet (d'env. 180 g)	chaque face env. 6 min
Cuisse de poulet (d'env. 250 g)	chaque face env. 12 min
Emincé de dinde	env. 4 min
Emincé de poulet	env. 4 min
Escalope de dinde (d'env. 80 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 3 min
Magret de canard (d'env. 200 g, sans graisse)	chaque face env. 4 min
Magret de canard (d'env. 200 g, avec graisse)	env. 10 min (côté graisse 8 min/côté viande 2 min)
Divers	
Brochettes (dés d'env. 3 cm)	toutes faces env. 6 min
Cordon bleu	chaque face env. 4 min
Escalope panée	chaque face env. 2 min
Piccata milanese	chaque face env. 1½ min
Saltimbocca	côté jambon env. 30 sec côté viande env. 2 min
Saucisses à rôtir de porc	chaque face env. 8 min
Saucisses à rôtir de veau	chaque face env. 5 min
Steak haché	chaque face env. 5 min

Remarque: les temps de cuisson donnés sont des valeurs indicatives. Ils peuvent varier selon la chaleur et l'épaisseur des pièces.