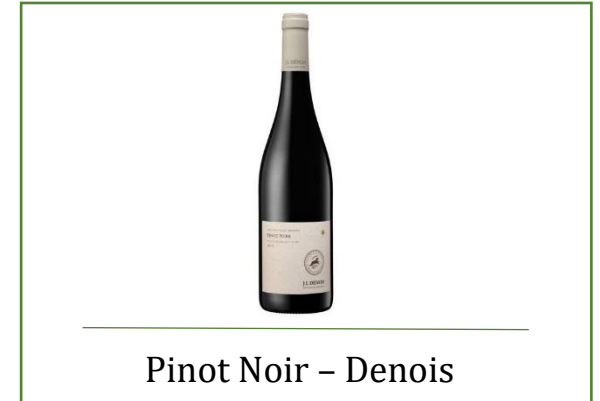


ESCALOPES DE PORC SAUCE AU CHAMPIGNONS ET QUINOA

🕒 25mn 🧑 2/4/6 pers. 👨‍🍳 Facile



INGREDIENTS

- Escalopes de porc
- Champignons châtaignes
- Persil plat
- Ail
- Crème fraiche
- Beurre
- Quinoa
- Bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre



Be-Farm



contact@be-farm.be



PREPARATION

- ① Au préalable : Émincez l'ail. Hachez grossièrement les feuilles de persil plat. Mettez le quinoa dans un fin tamis et rincez-le sous l'eau froide. Salez et poivrez la viande des 2 côtés.
- ② Faites cuire le quinoa 20 min à couvert dans 5 dl de bouillon de légumes. Égouttez. Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir les champignons quelques minutes à feu vif (procédez par petites quantités). Réservez hors de la poêle.
- ③ Faites fondre le beurre dans la poêle et saisissez-y les escalopes de chaque côté. Rajoutez les champignons et mouillez avec 1,5 dl de bouillon de légumes. Agrémentez de crème fraîche et d'ail émincé, puis prolongez la cuisson de 5 min à feu doux, jusqu'à ce que la viande soit cuite.