

SCHNITZEL DE PORC

avec salade aux pommes, à l'aneth et au parmesan



BONJOUR SCHNITZEL

Plat d'origine autrichienne, le schnitzel désigne une pièce de viande mince, panée ou non, et cuite dans l'huile ou un corps gras.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 631



Escalopes de porc



Pomme Gala



Mini concombre



Thym



Aneth



Chapelure panko



Parmesan, râpé grossièrement



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Escalopes de porc	340 g		680 g
• Pomme Gala	1		2
• Mini concombre	66 g		132 g
• Thym	10 g		10 g
• Aneth	10 g		10 g
• Chapelure panko 1	½ tasse		1 tasse
• Parmesan, râpé grossièrement 2	½ tasse		1 tasse
• Mayonnaise 3,4	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 a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préparez tous les légumes à l'avance pour assembler cette recette avec facilité!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Évider la (les) **pomme(s)** (2 pommes pour 4 pers) et couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Couper le(s) **concombre(s)** en deux sur la longueur, puis trancher en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement l'**aneth**. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** de leur tige (doubler pour 4 pers).



4 ASSEMBLER LA SALADE

Entre-temps, dans un bol moyen, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Ajouter la (les) **pomme(s)**, le(s) **concombre(s)**, le **mélange printanier**, le **reste du parmesan** et la quantité désirée d'**aneth**. Bien mélanger. **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 morceau de porc de **mayonnaise**, puis couvrir du mélange de panko en pressant délicatement pour couvrir. 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 un généreux filet d'**huile**, puis les **schnitzels**. (**ASTUCE:** cuire en étapes si votre poêle est trop petite.) Frire à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et entièrement cuits, de 4 à 5 min par côté. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)

UN MARIAGE PARFAIT!

Le porc, la pomme et le thym vont merveilleusement bien ensemble.