

porc aux agrumes et petits pains cresson



Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, haché
50g hachés sans tremper les abricots
1 (100g) de cresson pack, hachées
50g de chapelure fraîche wholemeal
2 c. à soupe de pignons de pin
le zeste et le jus d'une petite orange
8 petites escalopes de porc minces
100ml de vin blanc sec
3 tomates, hachées
pappardelle cresson et les nouilles

Méthode

1 cuillère à soupe de chaleur de l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon et faire sauter pendant 2 minutes. Retirer du feu et incorporer les abricots, le cresson et laisser cuire pendant 1 min. retirer du feu et incorporer la chapelure et les noix de pin, avec le zeste d'orange et jus de fruits. Mélangez bien.

Placer le porc sur une surface de travail et couvrir avec un film transparent. Légèrement bash avec la fin d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce que le porc est tout de même épaisseur - soit environ 3mm. Découpez, en haut avec la farce, en le divisant à parts égales entre le porc et le propager partout. Enrouler chaque filet enfermant la farce à faire un film soigné. Fixez avec des bâtons à cocktail.

Essuyer la poêle, faire chauffer l'huile restante, puis ajouter les rouleaux de porc. Cuire à feu moyen pendant 5 min, en tournant de temps jusqu'à ce que les rouleaux soient dorés de tous les côtés. Ajouter le vin et les tomates et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes, puis retirez le couvercle et laisser mijoter encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce ait réduit et le porc soit tendre. Laisser mijoter pendant 2 minutes. Incorporer les tomates, puis couvrir la casserole et faites cuire pendant 5 minutes. Assaisonner la sauce au goût avant de servir.