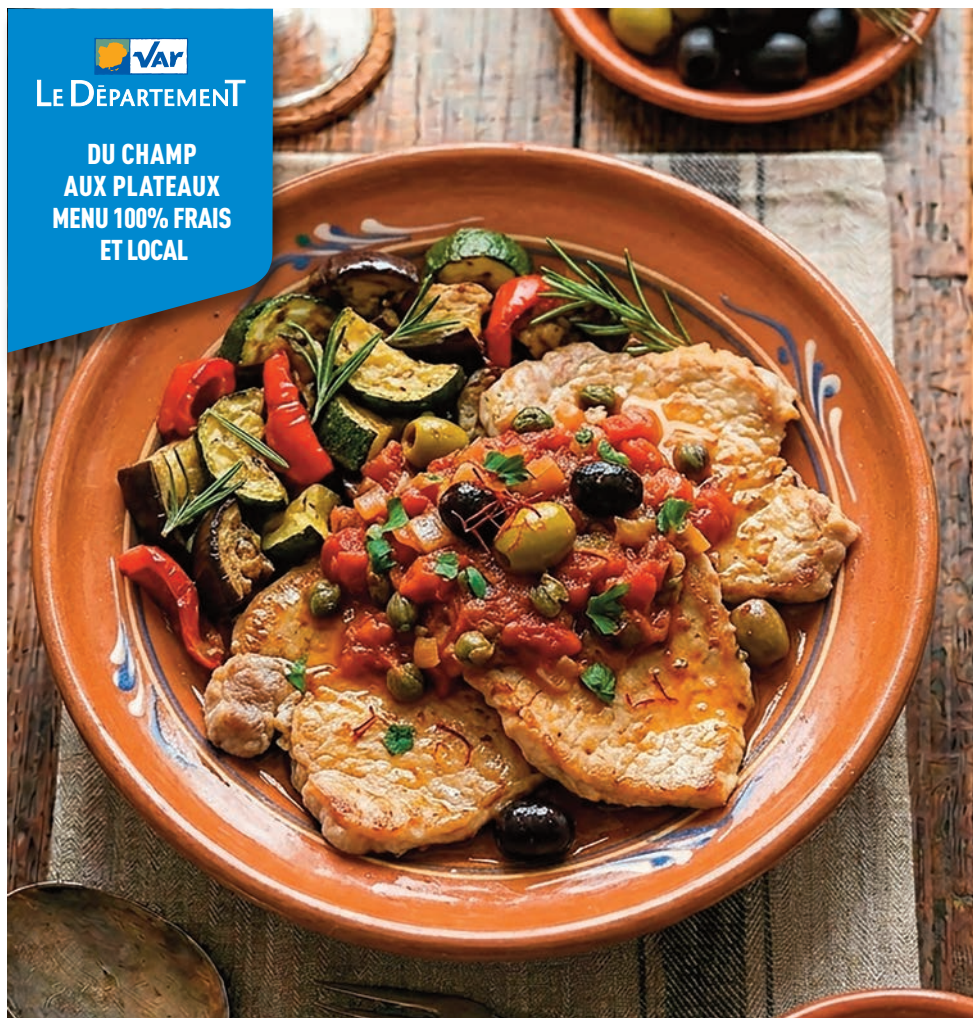




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Escalope de porc à la provençale

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Sébastien Pottier

Collège Les Chênes de Fréjus



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 15 min
- **Cuisson** : 40 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 10 escalopes de porc
- 1 kg de pommes de terre grenaille
 - 3 oignons
 - 4 gousses d'ail
- 1 kg de tomates concassées
- 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à café de sucre
 - 2 branches de thym
 - 2 feuilles de laurier
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 cl de vin blanc sec (facultatif)
 - Sel et poivre

Produits locaux utilisés :

Bouches-du-Rhône (13) :

Escalopes de porc

Escalope de porc à la provençale

Préparation

① Préparation des escalopes

- Assaisonnez les escalopes de porc de sel et de poivre. Dans la sauteuse.
- chauffez l'huile d'olive à feu moyen vif.
- Faites cuire les escalopes de porc 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.
- Retirez-les et réservez-les.

② Faire la sauce tomate

- Dans la même sauteuse, ajoutez les oignons émincés et l'ail haché finement.
- Faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, le sucre, le thym, le laurier et le vin blanc (si vous en utilisez).
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes pour que la sauce épaississe et que les saveurs se mélangent bien.

③ Réintégrer les escalopes

- Remettez les escalopes de porc dans la poêle et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes pour que la viande s'imprègne bien de la sauce et soit bien chaude.

Bon Appétit !