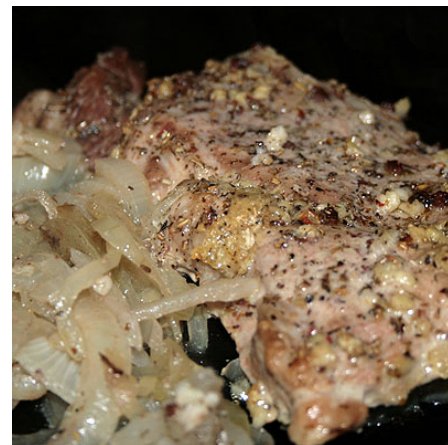


Escalopes de porc au four sur lit d'oignons

Recette proposée par Nicolas, Raisonnable, Pour 3 personnes

Préparation: 15 minutes Cuisson: 30 minutes



Les ingrédients:

- 3 escalopes de porc
- 2 oignons
- 3 ou 4 grains d'ails
- Baie de poivre rouge
- Sel, herbes de provence
- Huile de provence

Comment faire:



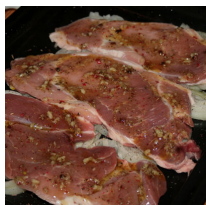
1) Peler les gousses d'ails et les oignons. -



2) Mélanger 3 cuillères à soupe d'huile, une cuillère à café de baie de poivre rouge, du sel, des herbes de provence et l'ail. Ecraser et bien mélanger le tout. -



3) Découper finement les oignons et les disposer au fond d'un plat qui ira au four. Saler, poivrer et parsemer d'herbes de provence. -



4) badigeonner les escalopes avec la préparation de l'étape 2 sur les deux faces puis déposer les escalopes sur les oignons. Enfourner à four chaud (200°C) et laisser cuire pendant 30 minutes. -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2020 - www.simplement-cuisine.fr