

Médallions à la Sauce Dijon. (4 Portions)

500g (1lb) de Longe ou Filet de porc
coupée en tranches de 125g (3 1/4 oz)
et de 2cm (3/4 po) d'épaisseur.
125 mL (1/2 tasse) de bouillon de poulet.
" " de yogourt nature.
10 mL (2 c à thé) de moutarde dijon.
15 mL (1 c à table) de farine tout-usage.
5 mL (1 c à thé) de sucre
sel et poivre.

1 portion = 3 eq. prot.
1/4 produit laitier

MELANGER Le yogourt, LA moustarde, LA FARINE et Le
Sucre, Mettre de côté.

Placer Les Tranches de porc entre 2 Feuilles de
pellicules plastique. Aplatir à 5mm (1/4 po).
Saler et poivrer au goût et cuire à Feu moyen dans
une sauteuse anti-adhésive jusqu'à ce que la
viande commence à dorer, Mettre de côté au
chaud.

Verser Le bouillon et réduire le feu.
Ajouter Le mélange de moustarde en remuant
à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance onctueuse.
Disposer Le porc dans 4 Assiette chaude et napper
de sauce.