



Porc Tonkatsu



1h 20 min 10 min 30 min 676

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Tailler le filet de porc en médaillons d'environ 2 centimètres d'épaisseur. Réserver dans un saladier.
- 2 Râper le gingembre au dessus des médaillons de porc.
- 3 Verser la sauce soja et assaisonner de poivre.
- 4 Mélanger le tout délicatement avec les doigts, puis couvrir de film alimentaire.
- 5 Laisser mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des fritures de porc

- 1 Sortir le porc du réfrigérateur puis placer les médaillons sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 2 Verser la farine dans un saladier, déposer les médaillons dessus. Mélanger et réserver.
- 3 Casser les œufs dans un autre saladier et les battre avec un fouet.
- 4 Tapoter les morceaux de porc puis les mettre dans les œufs battus. Mélanger.
- 5 Mettre le panko dans un saladier. Égoutter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les médaillons de porc

600 g **Filet(s) de porc**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
100 g **Farine**
100 g **Chapelure**
1 litre(s) **Huile pour
friture**

Ingrédients pour la marinade

10 cl **Sauce soja**
10 g **Gingembre frais**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s) vert(s)**

médallions et les passer dans la chapelure.

- 6** Faire chauffer une casserole d'huile à 190°C. Vérifier la température avec un thermomètre.
- 7** Plonger les médallions de porc dans l'huile frémissante, remuer avec une écumoire.
- 8** Débarrasser les médallions lorsqu'ils sont bien dorés et les réserver sur une grille.
- 9** Recommencer l'opération avec les autres médallions.

Étape 3

Dressage

- 1** Couper le citron vert en deux avec un couteau éminceur.
- 2** Réaliser une décoration en coupant une bande tout autour du demi-citron et l'entortiller sur elle-même.
- 3** Déposer les médallions frits sur une assiette de dressage et ajouter le citron.