Hisayuki Takeuchi

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)**

médaillons 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 médaillons de porc dans l'huile frémissante, remuer avec une écumoire.
8. Débarrasser les médaillons lorsqu'ils sont bien dorés et les réserver sur une grille.
9. Recommencer l'opération avec les autres médaillons.

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 médaillons frits sur une assiette de dressage et ajouter le citron.