

# CÔTELETTES AU SÉSAME

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des bouquets de brocoli saupoudrés de fromage parmesan.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

494

CALORIES

36 g

PROTÉINES

22 g

GLUCIDES

29 g

MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g chacune
4 c. à table	Miel	60 ml
4 c. à table	Huile de sésame (ou huile végétale)	60 ml
2 c. à table	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1 c. à table	Zeste de citron	15 ml
1/3 tasse	Graines de sésame	80 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Mélanger l'huile de sésame avec le miel, la moutarde et le zeste de citron. Badigeonner les côtelettes sur chacun de ses côtés.
2. Enrober les côtelettes de graines de sésame.
3. Faire chauffer le beurre dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen. Faire cuire pendant 6 à 8 minutes.
4. À mi-cuisson, retourner à l'aide de pinces. Assaisonner au goût.