



5 15

Côtelettes de porc Alfredo

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 heures à faible intensité

Information nutritionnelle

Par portion: calories 318; protéines 27 g; matières grasses 17 g; glucides 16 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 207 mg; sodium 491 mg

Jazzez votre routine et préparez cette recette facile de porc à congeler qui vous sauvera la vie lors des soirs de semaine pressés. Un classique délicieusement crémeux et simplifié qui se prépare en seulement 5 ingrédients, 15 minutes.

Ingrédients



4 côtelettes de porc de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur



375 ml (1 1/2 tasse) de sauce Alfredo



1 contenant de 227 g de champignons



15 ml (1 c. à soupe) de thym haché



1 brocoli coupé en bouquets

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

Facultatif

- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

Étapes

- 1 Dans un grand sac hermétique, déposer les côtelettes de porc, la sauce Alfredo, les champignons, le thym et l'oignon. Fermer le sac. Secouer afin de bien enrober les côtelettes de sauce. Retirer l'air du sac et sceller.
- 2 Dans un autre sac hermétique, déposer le brocoli. Retirer l'air du sac et sceller.
- 3 Déposer les sacs à plat au congélateur.
- 4 La veille du repas, laisser décongeler les sacs au réfrigérateur.
- 5 Au moment de la cuisson, transvider la préparation au porc dans la mijoteuse. Couvrir et cuire de 3 heures 30 minutes à 4 heures 30 minutes à faible intensité.
- 6 Ajouter le brocoli dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes à faible intensité.
- 7 Si la sauce est trop liquide, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, puis l'incorporer à la sauce. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes à intensité élevée.

Idée pour accompagner

Linguines citron et fines herbes



Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 350 g (environ 3/4 de lb) de linguines *al dente*. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées et 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché 1 minute. Ajouter les pâtes, 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché, 45 ml (3 c. à soupe) de basilic émincé ainsi que le zeste et le jus de 1 citron. Saler, poivrer et remuer. Réchauffer 1 minute.