

CÔTELETTES DE PORC NAGANO LAQUÉES À L'ORANGE ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Pommes de terre bouillies et légumes de saison.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

330
CALORIES

25 g
PROTÉINES

31 g
GLUCIDES

12 g
MATIÈRES GRASSES

5
minutes
PRÉPARATION

10 à 12
minutes
CUISSON

8
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

8	Côtelettes de porc Nagano - coupe hôtel (avec os)	8
1/2 tasse	Sirop d'érable du Québec	125 ml
1/2 tasse	Marmelade d'orange	125 ml
1 tasse	Jus d'orange	250 ml
3 c. à table	Vinaigre blanc	45 ml
2 c. à table	Huile	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la marmelade, le jus d'orange et le vinaigre. Réserver.
2. Sur un plan de travail, saler, poivrer et enrober d'huile les côtelettes.
3. Dans une poêle chaude, à feu vif, faire dorer les côtelettes de chaque côté. Déglacer avec le mélange à l'érable.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le thermomètre, inséré au centre d'une côtelette, indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée.
5. Retirer le couvercle et laisser réduire quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Rectifier l'assaisonnement.