

# CÔTELETTES DE PORC AU GRUYÈRE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir les côtelettes accompagnées de pommes de terre au four et de lanières de poivron sautées dans un peu d'huile d'olive.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

308

CALORIES

26 g

PROTÉINES

5 g

GLUCIDES

20 g

MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 16  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de Porc du Québec avec os de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	4, de 150 g
3 c. à table	Moutarde de Dijon	45 ml
4 tranches	Fromage gruyère	4 tranches
2 c. à table	Huile	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
2. Trancher chaque côtelette à l'horizontale dans le sens de l'épaisseur sans la couper complètement de façon à obtenir une pochette. Badigeonner de moutarde l'intérieur de chaque côtelette et y glisser une tranche de fromage. Refermer. Saler et poivrer les côtelettes des deux côtés et enrober d'huile.
3. Saisir les côtelettes au barbecue sur un côté pendant 2 minutes, puis toujours sur le même côté, après une légère rotation pour faire un quadrillage, poursuivre la cuisson 2 minutes. Retourner les côtelettes et quadriller de nouveau de la même façon. Réduire la température à feu doux et cuire jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer la viande 3 minutes avant de servir.