

CÔTELETTES DE PORC AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

420
CALORIES

27 g
PROTÉINES

29 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc coupe hôtel (avec os) d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	4
3 c. à table	Gelée de pomme	45 ml
4 c. à table	Sirop d'érable	60 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
1	Échalote française, hachée finement	1
1	Pomme pelée ou non, coupée en dés	1
1 c. à thé	Romarin frais, haché	5 ml
1/3 tasse	Amandes concassées	80 ml
2 tasses	Jeunes épinards	500 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
2. Dans une petite casserole, à feu doux, faire fondre la gelée de pomme avec la moitié du sirop d'érable. Réserver.
3. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile et le beurre et y dorer les côtelettes 2 à 3 minutes de chaque côté. Transférer dans un plat allant au four.
4. Badigeonner le porc avec la gelée de pomme à l'érable. Poursuivre la cuisson au four de 7 à 10 minutes.
5. Entre-temps, dans la même poêle, à feu moyen, faire revenir l'échalote et les pommes avec le romarin de 3 à 4 minutes. Ajouter les amandes et le reste du sirop d'érable. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les épinards sans les faire cuire. Servir aussitôt.