

# CÔTELETTES DE PORC CLASSIQUES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

310  
CALORIES

25 g  
PROTÉINES

18 g  
GLUCIDES

15 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

10 à 12  
minutes  
CUISSON

6  
PORTIONS

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

|                |   |         |
|----------------|---|---------|
| 6              | Côtelettes de porc du Québec, coupe hôtel (avec os) | 6       |
| 1              | Oignon moyen, haché                                 | 1       |
| 1              | Gousse d'ail hachée                                 | 1       |
| 1/3 tasse      | Sirop d'érable du Québec                            | 80 ml   |
| 1/2 c. à table | Sauce Worcestershire                                | 7,5 ml  |
| 1/3 tasse      | Ketchup   | 80 ml   |
| 1 tasse        | Eau   | 250 ml  |
| Au goût        | Huile végétale                                      | Au goût |
| Au goût        | Sel et poivre du moulin                             | Au goût |

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'oignon, l'ail, le sirop d'érable, la sauce Worcestershire, le ketchup et l'eau. Réserver.
2. Sur un plan de travail, saler, poivrer et enrober d'huile les côtelettes.
3. Dans une grande poêle chaude, à feu vif, faire dorer les côtelettes quelques secondes de chaque côté. Ajouter le mélange réservé et en enrober les côtelettes.
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. Laisser reposer 3 minutes avant de servir.