

CÔTELETTES DE PORC ET RATATOUILLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un couscous israélien ou un couscous de semoule moyenne.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

380
CALORIES

38 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

20 min
PRÉPARATION

10 à 12
min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
2-3, au goût	Gousses d'ail, hachées finement	2-3, au goût
1	Petite aubergine, coupée en dés	1
1	Poivron rouge, coupé en dés	1
1	Oignon, grossièrement haché	1
3	Tomates fraîches, coupées en cubes	3
3 c. à table	Origan effeuillé	45 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu au goût	Au goût
1	Petite courgette, coupée en dés	1

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen. Faire revenir le porc pendant 3 à 4 min de chaque côté. Retirer du poêlon, couvrir et réserver.
2. Dans le même poêlon, faire sauter l'ail, l'aubergine, le poivron, la courgette et l'oignon pendant 7 à 8 min. Incorporer les tomates, l'origan et le porc; réchauffer pendant 1 min. Assaisonner au goût. Garnir d'olives noires, si désiré.

Variante : Servir le sauté en salade tiède sur de la laitue romaine et garnir d'olives noires en rondelles et de croûtons à l'ail. Rehausser d'une vinaigrette provençale.