

CÔTELETTES DE PORC ET SALSA MEXICAINE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec la salsa et accompagner de pommes de terre en papillotes.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

378
CALORIES

38 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

30 min
PRÉPARATION

10 à 12
min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de Porc du Québec, coupe hôtel (avec os) de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	4
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à table	Vinaigre balsamique	15 ml

SALSA

1	Poivron rouge, épépiné et coupé en brunoise	1
1	Mangue pelée et coupée en cubes	1
1/2	Oignon rouge, haché finement	1/2
1/2	Botte de ciboulette, ciselée	1/2
1/4 tasse	Jus de lime	60 ml
2 c. à table	Gingembre frais, haché	30 ml
1 c. à table	Miel	15 ml
1/2 c. à thé	Flocons de piment fort broyés	3 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) ou le barbecue à feu élevé.
- Dans un bol, mélanger la moitié de l'huile d'olive, 1 gousse d'ail et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Ajouter les côtelettes et bien les enrober de marinade.
- Dans une grande poêle chaude allant au four, à feu moyen-vif ou au barbecue, saisir la viande 2 minutes de chaque côté.
- Poursuivre la cuisson au four ou au barbecue en cuisson indirecte de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'un 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.
- Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste de l'huile (30 ml / 2 c. à table), le reste de l'ail et les ingrédients de la salsa. Saler et poivrer.
- Servir les côtelettes et couvrir de salsa.