

CÔTELETTES DE PORC PIRI-PIRI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

10
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON
Attente
4 à 12 heures

4
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

POMMES DE TERRE EN PAPILOTE

Sur une grande feuille de papier d'aluminium doublée, déposer environ 1 litre (4 tasses) de pommes de terre grelot coupées en deux ou pommes de terre coupées en gros cubes. Ajouter un oignon haché grossièrement et 30 ml (2 c. à table) de beurre, 15 ml (1 c. à table) de paprika, 15 ml (1 c. à table) de sauce piri-piri et 1 gousse d'ail hachée. Saler et poivrer généreusement. Refermer la papillote pour bien sceller. Cuire sur le barbecue à feu moyen avec le couvercle fermé, de 20 à 25 minutes ou au four à 180 °C (350 °F).

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

296

CALORIES

25 g

PROTÉINES

3 g

GLUCIDES

19 g

MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec avec os, de 2.5 cm (1 po) d'épaisseur	4
1/4 tasse	Vin blanc	60 ml
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1/2	Citron, le jus	1/2
4	Gousses d'ail, hachées finement	4
3 c. à table	Persil plat, ciselé	45 ml
1 c. à table	Paprika fumé	15 ml
1 c. à thé	Sauce piri-piri (ou plus, au goût)	5 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un plat, mélanger tous les ingrédients à l'exception des côtelettes. Saler et poivrer généreusement. Ajouter les côtelettes de porc et bien les enrober. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 4 à 12 heures.
2. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
3. Griller les côtelettes de porc environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes. Servir avec des pommes de terre en papillote.

NOTE

Vous pouvez aussi utiliser cette marinade pour faire macérer des filets de porc, de la bavette, des cubes ou des lanières.