

CÔTELETTES DE PORC POÊLÉES, RAGOÛT DE PLEUROTÉS ET CARMEL DE GRENADE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

346
CALORIES

31 g
PROTÉINES

19 g
GLUCIDES

15 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

8
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec, coupe hôtel (avec os)	4
1 c. à table	Beurre	15 ml
Au goût	Feuilles de thym	Au goût
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
Au goût	Arilles (pépins) de grenade	Au goût
1 1/2 tasse	Jus de grenade	375 ml
1 c. à table	Baies (poivre) roses concassées	15 ml
2 c. à table	Thym frais haché	30 ml
1	Échalote française, hachée	1
4 tasses	Pleurotes tranchées	1 L
1/3 tasse	Vin blanc	85 ml
2/3 tasse	Fond brun de veau ou sauce demi-glace préparée	170 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Verser le jus de grenade dans une petite casserole, porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à l'obtention de la consistance d'un sirop épais.
2. Préchauffer le four à 150°C (300°F). Dans une grande assiette, mélanger les baies, le thym et le sel. Déposer les côtelettes dans l'assiette et les frotter pour bien les couvrir d'assaisonnement.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y fondre le beurre. Saisir les côtelettes des deux côtés. Déposer dans un plat allant au four et cuire de 8 à 10 minutes.
4. Pendant ce temps, dans la poêle, faire revenir l'échalote avec les pleurotes dans le gras restant. Déglacer avec le vin, ajouter le fond et laisser réduire de moitié. Assaisonner.
5. Servir les côtelettes sur le ragoût de pleurotes et ajouter un filet de caramel de grenade. Garnir de thym frais et de grains de grenade.