

# metro



## Côtelettes de porc poivrées à l'orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 11 Votes

4 PORTIONS | 0:12 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:42 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

8 Côtelettes de porc

5 ml Menthe séchée  
(1 c. à thé)

5 ml Basilic séché  
(1 c. à thé)

15 ml Huile végétale  
(1 c. à soupe)

500 ml Jus d'orange  
(2 tasses)

15 ml Sauce soya  
(1 c. à soupe)

30 ml Miel  
(2 c. à soupe)

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C/350°F.

Afin d'éviter que les côtelettes se courbent durant la cuisson, faire deux petites incisions dans le gras.

Saupoudrer les côtelettes de menthe et de basilic. Dans un poêlon, chauffer l'huile et saisir les côtelettes 1 1/2 min par côté.

Les déposer ensuite dans un plat peu profond allant au four. Réserver.

Dans un bol, mélanger le jus d'orange, la sauce soya, le miel, l'ail et le gingembre. Verser sur les côtelettes.

Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium et cuire 20 min.

Entre-temps, saupoudrer les rondelles d'orange de poivre.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, déposer les rondelles d'orange sur les côtelettes et poursuivre la cuisson à découvert.

Servir les côtelettes avec un riz et des asperges.

Source : Metro

### Accords vins et mets

**Fruité et généreux**

1 Gousse d'ail, hachée

---

15 ml  
(1 c. à  
soupe) Gingembre frais, haché

---

2 Oranges, en rondelles

---

Au goût, poivre noir fraîchement moulu

---



Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.  
Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Fruitée et onctueuse

Appréciée pour son exotisme.  
Une bière au corps moyen avec des accents fruités et épicés qui offre une finale douce et un goût moyennement sucré.

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---