

Caty

Côtelettes de porc, sauce miel et cari

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 307; protéines 35 g; M.G. 11 g; glucides 16 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 33 mg; sodium 302 mg



Les saveurs sont au rendez-vous avec cette [recette rapide](#) de [côtelettes de porc](#) au miel et cari qui seront prêtes en moins de 15 minutes! Si vous aimez les parfums d'épices douces, vous serez complètement sous le charme de la sauce au miel et cari qui rehausse le goût savoureux du porc. Accompagnez le tout d'une poêlée de carottes et choux de Bruxelles pour un accord sans pareil!

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 8 côtelettes de longe de porc sans os de 80 g (environ 2 3/4 oz) chacune
- 1 oignon coupé en quartiers
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 180 ml (3/4 de tasse) de bouillon de poulet

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les côtelettes et l'oignon de 1 à 2 minutes. Retourner les côtelettes et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.
- 2 Ajouter le miel, le cari, la moutarde et le bouillon. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes.

Idée pour accompagner

Poêlée de carottes et choux de Bruxelles

Quantité: 4 portions

Par portion: 83 calories; protéines 3 g; M.G. 4 g; glucides 11 g; fibres 4 g; fer 1 mg; calcium 47 mg; sodium 163 mg

Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché quelques secondes. Ajouter 2 carottes coupées en petits cubes, 300 g (2/3 de lb) de choux de Bruxelles coupés en deux ou en quatre et 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes. Au besoin, égoutter.

