

# PORC TONKATSU

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

5  
minutes  
PRÉPARATION

15  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une portion de riz blanc, de la salade de chou et d'oignons verts grillés.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

766  
CALORIES

34 g  
PROTÉINES

39 g  
GLUCIDES

54 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec désossées de 2 cm (1 po) d'épaisseur	4
1/2 tasse	Farine	125 ml
4 c. à table	Lait	60 ml
1 c. à table	Cari	15 ml
2	Oeufs	2
1 tasse	Chapelure de pain panko	250 ml
10 c. à table	Huile de canola	150 ml
	Sel et poivre au goût	

## LA SAUCE

1	Oignon, haché	1
4 c. à table	Corps gras de votre choix (beurre, huile ou beurre de cacao Mycryo)	60 ml
2 c. à table	Pâte de tomate	30 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
4 c. à table	Sauce soya	60 ml
6 c. à table	Vinaigre de riz	90 ml
1 c. à table	Gingembre	15 ml
1 pincée	Clou de girofle	
1/2 tasse	Jus d'orange concentré ou le jus d'une orange entière caramélisée	125 ml
1 tasse	Bouillon de légumes	250 ml
1 c. à table	Fécule de maïs, diluée dans un peu d'eau	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre, à 200 °C (400 °F).
2. Saler et poivrer les côtelettes.
3. Préparer 3 bols. Dans le premier, mettre la farine ; dans le deuxième, le lait, le cari et les œufs battus à la fourchette ; et dans le troisième, la chapelure.
4. Rouler les côtelettes dans la farine, les passer dans le mélange, puis dans la chapelure de pain panko.
5. Dans une poêle chaude, faire colorer les côtelettes dans l'huile, les déposer sur une plaque recouverte d'un tapis en silicone et faire cuire au four 12 minutes.

- 6. Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir l'oignon dans un peu de gras pendant 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients pour la sauce, mélanger et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse. À l'aide du pied mélangeur, réduire en purée lisse. Vérifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.**
- 7. Tailler le porc en tranches épaisses.**
- 8. Dans chaque assiette, disposer une portion de riz blanc, répartir de la salade de chou et les tranches de porc, napper de sauce préparée et accompagner d'oignons verts grillés.**