

# PORC CHASSEUR

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

20  
minutes  
PRÉPARATION

25  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir sur du riz ou des nouilles aux œufs, accompagnés d'un légume vert. Garnir de persil.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

299  
CALORIES

28 g  
PROTÉINES

12 g  
GLUCIDES

13 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Côtelette et  
steak de  
longe

## INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de surlonge de porc du Québec sans os, d'environ 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
1/2 lb	Champignons blancs, tranchés	225 g
1	Oignon, émincé	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
1	Poivron jaune, coupé en lanières	1
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de poulet	125 ml
2	Tomates, pelées et coupées en dés	2
1	Branche de thym frais	1
1/2 c. à thé	Origan séché	2.5 ml
1/4 c. à thé	Graines de fenouil, écrasées	1 ml
1	Feuille de laurier	1
2 c. à table	Persil frais, haché	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et saisir les côtelettes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans un plat allant au four.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et y faire dorer les champignons. Saler et poivrer. Verser sur les côtelettes.
4. Toujours dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire dorer l'oignon, l'ail et le poivron environ 3 minutes.
5. Ajouter le vin et porter à ébullition en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère de bois. Réduire le vin de moitié. Ajouter le bouillon, les tomates, le thym, l'origan, le fenouil et la feuille de laurier. Porter à ébullition et cuire 5 minutes. Verser sur les côtelettes et poursuivre la cuisson au four environ 10 minutes.

## NOTE

Pour peler les tomates, il suffit de les blanchir. Méthode : Faire une entaille peu profonde en forme de croix à la base de chaque tomate, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante. Dès que la peau commence à lever, retirer les tomates de l'eau et les plonger dans l'eau glacée. Peler.