

PORC TANDOORI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir les côtelettes avec le pain, des légumes grillés (poivrons et oignons) et des quartiers de citrons grillés.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

266
CALORIES

26 g
PROTÉINES

5 g
GLUCIDES

16 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

30
minutes
CUISSON
Attente
12 heures

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec, coupe hôtel, d'environ 2.5 cm (1 po) d'épaisseur	4
3 c. à table	Yogourt grec nature	45 ml
1	Citron, le jus	1
3	Gousses d'ail, hachées finement	3
2 c. à table	Gingembre frais, haché finement	30 ml
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
2 c. à table	Paprika	30 ml
2 c. à thé	Cumin moulu	10 ml
1 c. à thé	Coriandre moulue	2.5 ml
1 pincée	Safran	1 pincée
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un plat, mélanger tous les ingrédients à l'exception des côtelettes. Saler et poivrer les côtelettes et les ajouter à la marinade. Bien les enrober. Couvrir et réfrigérer au moins 12 heures.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Griller les côtelettes de porc environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 60°C (140°F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes.
- Entre-temps, réchauffer les pains naan sur la grille du barbecue et les badigeonner de beurre.

NOTE

On peut préparer le porc tandoori en brochettes en utilisant des cubes de porc.