

PORC TOSCAN

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pommes de terre rôties et des rapinis.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

326
CALORIES

25 g
PROTÉINES

8 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

1 1/2 lb	Côtelettes de porc du Québec avec os d'environ 2.5 cm (1 po) d'épaisseur	675 g
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1	Oignon rouge, émincé	1
1	Tomate italienne, coupée en dés	1
4	Gousses d'ail, émincées	4
1/4 tasse	Olives noires, dénoyautées et hachées	60 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1	Branche de romarin, les brins	1
Au goût	Origan frais	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu vif, chauffer l'huile et saisir les côtelettes de chaque côté. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail environ 2 minutes. Ajouter les tomates, les olives et déglacer avec le vin. Saler et poivrer. Remettre les côtelettes dans la poêle et bien mélanger.
4. Cuire au four environ 10 minutes.