



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de

privilèges!

Je m'inscris! X



Côtelettes de porc gratinées aux oignons

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

On accompagne ce plat d'un légume ou d'une salade verte pour un repas simple et savoureux.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table de beurre non salé
- 2 oignons jaunes coupés en tranches fines
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 4 côtelettes de longe de porc désossées (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)
- 1 tasse de bouillon de boeuf à teneur réduite en sel
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- 4 tranches de fromage suisse
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les oignons. Saler et poivrer. Cuire, en remuant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Réduire à feu moyen. Ajouter le sirop d'érable et le thym, et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et dorés.
2. Entre-temps, saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un autre poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les côtelettes de porc et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Retirer le poêlon du feu.

Préparation	10 minutes
Cuisson	20 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	345
Total gras	17 g
Gras saturés	8 g
Cholestérol	110 mg
Sodium	750 mg
Potassium	725 mg
Total glucides	10 g
Fibres	1 g
Sucres	5 g
Protéines	38 g
Fer	0,8 mg

3. Verser le bouillon sur la préparation d'oignons, puis incorporer la fécule. Porter à ébullition. Déposer les côtelettes de porc sur la préparation d'oignons, puis couvrir chaque côtelette d'une tranche de fromage. Cuire sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir les côtelettes avec un légume vert ou une salade de légumes, si désiré.