

Plaque à la grecque

par ANTOINE SICOTTE

Quantité : **4 poritons** (5) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h**

Préparation **10 min**

Cuisson **30 min**

Marinade **20 min**



PROCUREZ-VOUS CES INGRÉDIENTS

Magasinez chez
metro.ca

Ingrédients

4 côtelettes de porc avec os,
environ 1 pouce d'épaisseur

MARINADE

1 citron, pour le zeste et le jus

15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de sirop
d'érable

1 gousse d'ail, hachée

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

Sel et poivre

LÉGUMES

1 oignon rouge, coupé en larges
lanières

1 poivron rouge, coupé en larges
lanières

1 gros chou-fleur, en fleurets

2 gousses d'ail, hachées
grossièrement

30 ml (2 c. à soupe) d'origan
séché

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade et ajouter les côtelettes. Bien mélanger et laisser mariner 20 minutes.
3. Dans un grand bol, ajouter tous les légumes, l'ail, l'origan séché, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer et bien mélanger.
4. Déposer les légumes sur une grande plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin et enfourner pour 10 minutes. Déposer les côtelettes sur les légumes et remettre au four pour 15 à 20 minutes.
5. À la sortie du four, garnir avec le feta, la menthe et les olives. Servir.

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre
balsamique

Sel et poivre

GARNITURE

80 ml (1/3 tasse) de feta,
émietté

125 ml (1/2 tasse) d'olives
Kalamata

30 ml (2 c. à soupe) de menthe,
ciselée