



Côtelettes de porc à l'étouffée

4 Côtelettes de longe de porc désossées (6 onces)

1 cuillère à soupe de paprika

1 cuillère à thé de poudre d'ail

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

1 cuillère à thé de poivre noir

1 cuillère à thé de sel

¼ de cuillère à thé de poivre de Cayenne

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

½ oignon moyen, tranché

6 onces de champignons bébé bella tranchés

¼ tasse d'eau

1 cuillère à soupe de beurre

½ tasse de crème à fouetter épaisse

¼ - ½ cuillère à thé de gomme xanthane ou autre épaississant

1 cuillère à soupe de persil frais haché

1. Dans un petit bol, mélanger le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre noir, le sel et le poivre de Cayenne. Rincer les côtelettes de porc et assécher. Saupoudrer les deux côtés des côtelettes de porc avec 1 cuillère à soupe du mélange d'épices, en frottant l'assaisonnement dans la viande. Réservez les épices restantes.

2. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans le bol de l'Instant Pot sur le réglage Saute. Faire dorer les côtelettes de porc dans l'huile de noix de coco chaude, environ 3 minutes de chaque côté. Retirer les côtelettes de porc dans une assiette et éteindre le Instant Pot. Eteindre le mode sauté. Mettre ¼ tasse d'eau au fond de la cuve et décoller les résidus complètement.

3. Ajouter les oignons émincés, puis les champignons. Déposer les côtelettes de porc dorées par-dessus. Ajoutez le couvercle à l'Instant Pot, en vous assurant que la ventilation est sur « sealing ». Cuire au réglage manual/pressure cook élevé pendant 20 minutes. Une fois cuite

relâchée la pression naturellement 10 minutes. Mettre sur venting et placez les côtelettes de porc dans une assiette de service.

4. Appuyez à nouveau sur Saute et fouettez le reste du mélange d'épices, le beurre et la crème épaisse dans le liquide chaud. Saupoudrez $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de gomme xanthane dans le liquide et fouettez immédiatement. Laisser mijoter la sauce pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que la sauce commence à épaissir. Éteignez le pot. Commencez avec $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de gomme de xanthane et ajoutez-en jusqu'à ce que la sauce épaississe à la consistance désirée. Plus peut être nécessaire selon la quantité de jus libérée par la viande et les légumes pendant la cuisson. Notez également que la sauce continuera à s'épaissir à mesure qu'elle refroidit.

5. Garnir les côtelettes de porc avec la sauce à l'oignon et aux champignons. Saupoudrer de persil et servir.

<https://www.ruled.me/instant-pot-smothered-pork-chops/>