

Côtelettes de porc avec sauce à l'orange, à l'érable et aux canneberges

Pour : 5 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

4 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

Côtelette de porc 1 1/2 livres avec os

1 oignon coupé en dés

1/2 tasse de jus d'orange

1/4 tasse sirop d'érable

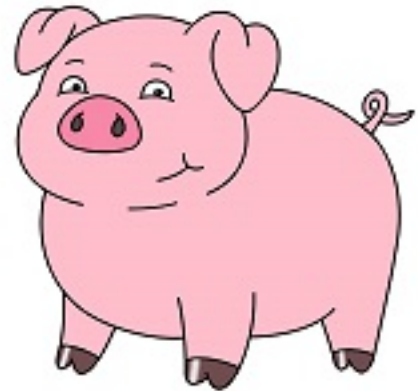
1 1/2 cuillère à thé de cannelle

1 cuillère à thé de gousses d'ail

1/3 tasse de canneberges

2 cuillerées à thé de romarin frais

Sel et poivre



Appuyer sur le bouton SAUTÉ du Instant Pot. Chauffer l'huile et placer les côtelettes de porc. Saler de tous les côtés. Incorporer le reste des ingrédients. Gratter le fond pour enlever les morceaux qui colent. Appuyer sur le bouton MEAT/STEW et cuire 20 m. Une fois refroidi, diviser uniformément en portions, conserver dans le récipient de votre choix et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de manger.

Note de la traductrice : il est possible d'utiliser une autre sorte d'huile.

Traduit de : The Healthy Meal Prep Instant Pot Cookbook: Easy and Wholesome Meals Your Essential Guide to Losing Weight and Saving Time » de Jane Dubois. Photo : asparagus risotto instant pot