



Côtelettes de porc et haricots one pot

3 c. à table de beurre
4 côtelettes de surlonge de porc coupées épaisses
Sel casher et poivre fraîchement moulu
4 grosses gousses d'ail, hachées finement
3/4 tasse de bouillon de poulet
1 livre de haricots verts, lavés et parés
1/2 c. à thé de basilic séché
1/2 c. à thé d'origan séché
1/2 c. à thé de thym séché
1/2 c. à thé de poudre d'oignon

Mettez votre Instant Pot sur le réglage sauté. Lorsque l'affichage indique HOT, ajouter le beurre. Remuer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonner un côté des côtelettes de porc avec du sel casher et du poivre fraîchement moulu. Déposer le côté assaisonné dans le beurre. Ajouter autant de côtelettes de porc que possible sans les chevaucher. Pendant que le premier côté brunit, assaisonner l'autre côté de la viande qui est tourné vers le haut. Laisser dorer les côtelettes de porc environ 2 minutes de chaque côté. J'utilise des pinces pour les retourner. Une fois les côtelettes dorées des deux côtés, les déposer sur une assiette.

Ajouter l'ail dans la casserole et faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter le bouillon de poulet et déglacer la casserole.

Remettre le porc dans la casserole. Ajouter les haricots verts. Assaisonner les haricots verts avec le basilic, l'origan, le thym et la poudre d'oignon. Mélangez-les un peu avec une cuillère.

Couvrez le pot et fermez le couvercle. S'assurer que la vanne est réglée sur "sealing". Régler le bouton de cuisson manual/pressure cook pendant 1 minute. Lorsque le temps est écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement et enlevez le couvercle lorsque la goupille tombe. Ma pression s'est relâchée en seulement 4 minutes ! Retirer le couvercle et vérifier la cuisson du porc. Utilisez un thermomètre à lecture instantanée pour vous assurer que la température interne des côtelettes de porc est d'au moins 140 degrés F.

Servir les côtelettes de porc avec les haricots verts. Verser le jus de cuisson dans la marmite instantanée sur le dessus de la viande et des légumes.

<https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-garlic-herb-pork-chops-and-green-beans/>