

CÔTELETTES DE LONGE DE PORC FARCIES AU FROMAGE À LA CRÈME ET AUX ÉPINARDS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

410
CALORIES

28 g
PROTÉINES

4 g
GLUCIDES

31 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|--|---------|
| 4 | Côtelettes de longe de porc, désossées et ouvertes en papillon | 4 |
| 1/2 lb | Fromage à la crème, à la température ambiante | 250 g |
| 1 tasse | Bébés épinards, hachés finement | 250 ml |
| 2 c. à table | Oignon jaune, haché très finement | 30 ml |
| 2 c. à table | Huile d'olive | 30 ml |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

- Sortir les côtelettes de porc du frigo et laisser à la température ambiante pendant 20 minutes.
- Dans un grand bol, mélanger le fromage, les épinards, les gousses d'ail et l'oignon. Saler et poivrer.
- Remplir les côtelettes de porc du mélange, refermer délicatement, puis saler et poivrer.
- Dans une poêle, à feu moyen, ajouter 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive et déposer les côtelettes.
- Cuire pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à l'obtention d'une température interne de 65°C (150°F).
- Servir immédiatement.