

CÔTELETTES DE PORC À L'AIGRE-DOUX DE POMME

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

500
CALORIES

35 g
PROTÉINES

39 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

15 min
PRÉPARATION

10 à 12
min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz chacune	Côtelettes de porc du Québec (avec os) de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	4, de 150 g chacune
2 c. à table	Thym frais, effeuillé	30 ml
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
2	Pommes rouges, épépinées et taillées en fines lamelles	2
1 1/2 c. à table	Vinaigre de cidre	22,5 ml
1/2 tasse	Sirop de pomme ou sirop d'érable	125 ml
1/8 c. à thé	Cannelle moulue	0,5 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Sur un plan de travail, faire adhérer le thym sur toute la surface des côtelettes.
2. Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Faire dorer légèrement les côtelettes des deux côtés.
3. Étaler les lamelles de pommes sur les côtelettes, puis déglacer avec le vinaigre de cidre et le sirop de pomme. Saupoudrer de cannelle et assaisonner au goût. Porter à ébullition et couvrir. Laisser mijoter doucement de 5 à 6 minutes.
4. Retirer du feu et laisser reposer, à découvert, 2 à 3 minutes avant de servir.