

5
15

Côtelettes de porc à la crème de bacon

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 698; protéines 47 g; matières grasses 17 g; glucides 90 g; fibres 14 g; fer 4 mg; calcium 84 mg; sodium 693 mg

Cette recette de côtelettes de porc a tout pour plaire: elle est rapide à préparer, facile et elle met en vedette le bacon! Parfaite pour les carnivores de ce monde.

Ingrédients



8 petites côtelettes de porc 80 g (environ 2 3/4 oz) chacune



1 boîte de 284 ml de crème de bacon



12 à 15 pommes de terre grelots coupées en deux



2 carottes coupées en rondelles



15 à 20 haricots verts coupés en tronçons

[Selectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Saler et poivrer les côtelettes de porc.
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les côtelettes de porc de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, verser la crème de bacon et 180 ml (3/4 de tasse) d'eau. Remuer et porter à ébullition.
- 4 Ajouter les pommes de terre et les carottes dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 7 à 10 minutes.
- 5 Ajouter les haricots verts. Poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- 6 Remettre les côtelettes de porc dans la poêle et réchauffer quelques secondes.

Idée pour accompagner

Crumble de bacon

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de chapelure panko avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu et 4 tranches de bacon précuit coupées en petits dés. Répartir la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 4 à 6 minutes à 205 °C (400 °F), en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le crumble soit doré.