

CÔTELETTES DE PORC À LA SAUCE TOMATE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

394

CALORIES

24 g

PROTÉINES

12 g

GLUCIDES

28 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4, de 5 oz	Côtelettes de Porc du Québec coupe hôtel (avec os)	4, de 150 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
4	Gousses d'ail, hachées	4
4	Tomates, coupées en gros dés	4
1/2 tasse	Cocktail de tomate et de palourde de type Clamato	125 ml
2 c. à table	Moutarde à l'estragon	30 ml
2 c. à table	Zeste d'orange	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

TOMATES RÔTIES

2 tasses	Tomates cerises	500 ml
4 c. à table	Huile d'olive	60 ml
1 c. à table	Épices à la provençale	15 ml
1/2 c. à table	Ail haché	7,5 ml
Au goût	Sel et poivre noir frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne et placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et y faire revenir l'ail environ 1 minute. Ajouter les tomates et le cocktail de tomates et palourdes. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes. Incorporer la moutarde et le zeste d'orange. Saler et poivrer. Couvrir et réserver au chaud.
3. Préparer les tomates rôties. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Déposer les tomates sur une plaque de cuisson et cuire au four environ 10 minutes. Réserver au chaud.
4. Entre-temps, sur un plan de travail, saler et poivrer les côtelettes de chaque côté et les enrober d'huile. Saisir les côtelettes au barbecue sur un côté pendant 2 minutes, puis toujours sur le même côté, après une légère rotation pour faire un quadrillage, poursuivre la cuisson 2 minutes. Retourner les côtelettes et quadriller de nouveau de la même façon. Réduire la température à feu doux et cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 3 minutes avant de servir.
5. Servir les côtelettes nappées de sauce tomate. Garnir des tomates rôties.