

CÔTELETTES DE PORC NAGANO AUX FRAMBOISES ET BALSAMIQUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec un quinoa cuit et des betteraves rouges cuites en quartiers et poêlées au beurre.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

333
CALORIES

33 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

16 g
MATIÈRES GRASSES

10 min
PRÉPARATION

15 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc Nagano du Québec, coupe hôtel (avec os)	4
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
3 c. à table	Sucre	45 ml
2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	30 ml
3/4 tasse	Framboises fraîches	180 ml
1 tasse	Fond brun de veau réduit ou sauce demi-glace	250 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu élevé, faire fondre le beurre dans l'huile. Y dorer les côtelettes de chaque côté. Saler et poivrer.
2. Poursuivre la cuisson, à feu moyen, environ 3 minutes de chaque côté. Réserver les côtelettes sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes.
3. Dégraisser la poêle et chauffer à feu élevé. Parsemer la poêle de sucre et attendre qu'il devienne ambré. Déglacer avec le vinaigre et poursuivre la cuisson 30 secondes. Ajouter les framboises et le fond de veau. Laisser mijoter environ 3 minutes. Saler et poivrer. Servir les côtelettes et napper de sauce.