

CÔTELETTES DE PORC AU PROSCIUTTO ET AU POIVRE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des pommes de terre gratinées cuites au BBQ, des asperges grillées et des chips.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

315
CALORIES

39 g
PROTÉINES

17 g
MATIÈRES GRASSES

12 min
PRÉPARATION

10 min
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec de 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur	4
1 c. à table	Origan séché	15 ml
4	Tranches minces de prosciutto	4
Au goût	Huile végétale	Au goût
Au goût	Poivre noir frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Assaisonner les côtelettes de poivre et d'origan séché. Envelopper chacune d'elles d'une tranche de prosciutto.
2. Régler une section du barbecue à feu vif et l'autre à feu doux. Huiler légèrement les côtelettes des deux côtés.
3. À feu vif, griller les côtelettes 2 minutes de chaque côté, puis les transférer sur la section à feu doux. Poursuivre la cuisson environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre, inséré au centre d'une côtelette, indique 61 °C (142 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer la viande 3 minutes avant de servir.