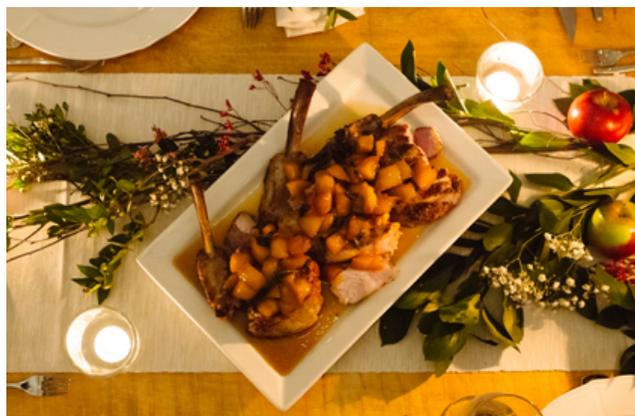


CÔTELETTES DE PORC AUX PÊCHES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

300
CALORIES

25 g
PROTÉINES

6 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

25 à 30
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc, coupe hôtel de 4 cm (1 1/2 po) d'épaisseur	4
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2	Pêches, pas trop mûres, coupées en morceaux	2
2	Gousses d'ail, coupées en fines lamelles	2
1 poignée	Sauge fraîche, hachée finement	1 poignée
1/4 tasse	Cidre de pomme	60 ml
1 c. à table	Beurre non salé	15 ml

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Assaisonner les côtelettes de porc avec du sel et du poivre moulu frais.
3. Faire chauffer une poêle en fonte à fond épais à feu vif. Une fois que la poêle est chaude, ajouter 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive.
4. Ajouter les côtelettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Retirer de la poêle et déposer sur une petite plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
5. Placer les côtelettes au four pendant 5 à 7 minutes. Sortir du four, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer.
6. Égoutter et transférer une partie de l'huile de cuisson dans la poêle. Ajouter les pêches et faire sauter environ 2 minutes. Ajouter l'ail, la sauge et le cidre de pomme.
7. Assaisonner le mélange avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Ajouter le beurre et mélanger le tout pour émulsionner le beurre dans les pêches. Retirer du feu.
8. Empiler les côtelettes de porc et terminer par une cuillère de pêches et un peu de jus de cuisson sur le dessus.
9. Servir immédiatement.