

CÔTELETTES DE PORC ET LÉGUMES À LA PROVENÇALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

388
CALORIES

28 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

23 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

8 à 10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec avec os de 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur	4
2 c. à table	Moutarde de Dijon	30 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
2 c. à table	Herbes de Provence	30 ml
2	Poivrons rouges, épépinés et coupés en cubes	2
2	Courgettes, tranchées	2
2	Oignons, coupés en dés	2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un plat, mélanger la moutarde, la moitié de l'huile et la moitié des herbes de Provence. Ajouter les côtelettes et bien les enrober de marinade. Laisser macérer 30 minutes.
- Dans un bol, mélanger les légumes avec le reste des herbes de Provence et de l'huile. Saler et poivrer. Réserver.
- Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
- Griller les côtelettes de 4 à 5 minutes de chaque côté au barbecue ou dans la poêle-gril chaude, 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. Griller les légumes jusqu'à tendreté en même temps que les côtelettes.