

CÔTELETTES DE PORC FAÇON "RANCH"

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

15
minutes
PRÉPARATION

5 à 10
minutes
CUISSON
Attente
12 heures

4
personnes
PORTIONS



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec la crème sure, des pétales de choux de Bruxelles et des raisins coupés en deux.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

354
CALORIES

28 g
PROTÉINES

10 g
GLUCIDES

22 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc de type hôtel	4
1 tasse	Lait de beurre	250 ml
2	Gousses d'ail, hachées finement	2
1/2 c. à thé	Poudre d'oignon	2.5 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à table	Beurre	30 ml
2 c. à table	Huile de canola	30 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/4 tasse	Pétales de choux de Bruxelles	60 ml
1/4 tasse	Raisins rouges, coupés en rondelles	60 ml

CRÈME SURE AUX HERBES

1/4 tasse	Crème sure sans gras	60 ml
1 c. à table	Persil, haché	15 ml
1 c. à table	Ciboulette, hachée	15 ml
1 c. à table	Aneth, haché	15 ml
1	Citron, le zeste	1

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger le lait de beurre, l'ail, la poudre d'oignon, la moutarde de Dijon et assaisonner.
- Ajouter les côtelettes, bien les enrober et couvrir.
- Réfrigérer 12 heures ou toute une nuit.
- Dans une grande poêle, à feu élevé, faire fondre le beurre dans l'huile. Y dorer les côtelettes de chaque côté. Saler et poivrer. 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.
- À l'aide d'un couteau d'office, séparer les feuilles de choux de Bruxelles en les coupant à la base.
- Mélanger tous les ingrédients de la crème sure aux herbes et assaisonner.
- Servir les côtelettes de porc avec la crème sure, les pétales de choux de Bruxelles et les raisins coupés en deux.