

CÔTELETTES DE PORC FARCIES AU CHEDDAR ET AUX ABRICOTS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de pois verts sautés avec oignon.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

485
CALORIES

35 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

30 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec, coupe hôtel (avec os)	4
1 c. à table	Poudre de cari	15 ml
3 c. à table	Farine	45 ml
1 c. à table	Huile	15 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml

INGRÉDIENTS POUR LA FARCE

1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
3 c. à table	Oignon, haché finement	45 ml
1/2	Branche de céleri, hachée finement	1/2
8	Abricots séchés, hachés finement	8
1 c. à table	Romarin frais, haché	15 ml
1/3 tasse	Vin blanc sec	80 ml
1	Tranche de pain de grain, sans la croûte et émietté	1
2 c. à table	Crème sure	30 ml
4 oz	Fromage cheddar, râpé	120 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu mi-élevé et y faire revenir l'oignon avec le céleri et les abricots.
- Ajouter le romarin et assaisonner généreusement.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire à sec (évaporation complète du liquide). Retirer du feu.
- Incorporer le pain, la crème sure et le cheddar. Bien mélanger pour faire fondre le fromage.
- Ouvrir les côtelettes en deux dans le sens de l'épaisseur, sans couper jusqu'au bout. Insérer la farce, refermer, fixer à l'aide de cure-dents.
- Dans une assiette, mélanger la poudre de cari et la farine, bien poivrer avec du poivre moulu grossièrement (mignonnette). Enrober les côtelettes avec ce mélange.
- Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et y fondre le beurre pour y saisir les côtelettes 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Poursuivre la cuisson au four à 160 °C (325 °F) de 7 à 10 minutes. Servir aussitôt.