

zeste

Côtelettes de porc panko-cheddar

par JEAN-FRANÇOIS PLANTE

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **33 min**

Préparation **25 min**

Cuisson **8 min**



Préparation

1. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un marteau à viande, aplatir la chair c côtelettes de porc. Réserver.
2. Dans une grande assiette, mélanger la farine, le sel d'ail, du sel et du poivre. Dans une autre grande assiette, mélanger la chapelure, le cheddar et l'origan. Dans un plat creux, battre sommairement les œufs à la fourchette.
3. Passer une côtelette dans la farine, la tremper dans les œufs battus, puis rouler dans la chapelure pour faire une belle panure à l'anglaise. Répéter l'opération pour les trois autres côtelettes.
4. Dans une grande poêle à frire, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et frire les côtelettes 3 minutes de chaque côté. Servir immédiatement.

PUBLICITÉ

Ingrédients

4 grosses côtelettes de porc, coupe française, avec l'os

30 g (1/4 tasse) de farine tout usage

10 ml (2 c. à thé) de sel d'ail

Sel et poivre du moulin

60 g (1 tasse) de chapelure panko

115 g (1 tasse) de vieux cheddar, finement râpé

10 ml (2 c. à thé) d'origan séché

2 oeufs

60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola

PUBLICITÉ

