

Caty

Côtelettes de porc, choux de Bruxelles et pancetta sur la plaque

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 458; protéines 38 g; M.G. 21 g; glucides 35 g; fibres 7 g; fer 3 mg; calcium 138 mg; sodium 271 mg



Il peut être difficile de trouver une recette santé qui convient aux [diabétiques](#) à l'heure du souper. Pour vous simplifier la vie, cette délicieuse recette de côtelettes de [porc](#) sur la plaque convient parfaitement au régime à faible teneur en glucides!

Ingrédients

- 4 côtelettes de porc de 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur
- 450 g (1 lb) de choux de Bruxelles coupés en deux
- 1 patate douce pelée et coupée en petits cubes
- 4 tranches de pancetta coupées en morceaux
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- Poivre au goût

Pour la marinade:

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2 oignons verts hachés
- Poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 3 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les côtelettes de porc. Badigeonner les deux côtés des côtelettes d'un peu de marinade.

- 4 Ajouter les choux de Bruxelles, la patate douce, la pancetta et l'oignon rouge dans le bol contenant la marinade restante. Poivrer et remuer.
- 5 Répartir la préparation aux choux de Bruxelles sur la plaque de cuisson avec les côtelettes de porc. Cuire au four de 20 à 25 minutes.