

CÔTELETTES PIMENTÉES AUX ÉPICES ASIATIQUES

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir les côtelettes accompagnées d'une salade de concombres marinés.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

328
CALORIES

27 g
PROTÉINES

20 g
GLUCIDES

16 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

8
minutes
CUISSON
Attente
2 à 12 heures

4
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

4	Côtelettes de porc du Québec coupe hôtel (avec os) d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	4
1 c. à table	Graines d'anis	15 ml
1 c. à table	Graines de fenouil	15 ml
1 c. à table	Graines de coriandre	15 ml
1 c. à table	Zeste de citron	15 ml
2 c. à table	Gingembre frais, haché finement	30 ml
1 c. à thé	Cannelle moulue	5 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1/2	Piment jalapeno, épépiné et haché	1/2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

SALADE DE CONCOMBRES MARINÉS

2	Concombres moyens, épépinés et tranchés finement	2
1	Poivron rouge, épépiné et coupé en lanières	1
1	Petit oignon émincé	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
1/2	Piment jalapeno, épépiné et haché	1/2
2 c. à table	Huile de tournesol	30 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
1 c. à table	Miel	15 ml
2 c. à thé	Sauce soya	10 ml
2 c. à thé	Sauce de poisson (Nuoc-mâm)	10 ml
Au goût	Poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

- Dans une petite poêle, à feu moyen, chauffer les épices (anis, fenouil, coriandre) en remuant quelques minutes pour en libérer les saveurs. Laisser tiédir dans une assiette. Écraser grossièrement dans un mortier, puis ajouter le zeste de citron, le gingembre, la cannelle, l'ail et le piment.
- Frotter les côtelettes de tous les côtés avec le mélange d'épices. Déposer les côtelettes dans un contenant hermétique et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures ou jusqu'à 12 heures.
- Préchauffer le barbecue à intensité moyen-vif.
- Secouer les côtelettes pour retirer le surplus d'épices et cuire environ 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Saler et poivrer.

**5. Entre-temps, dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade.
Poivrer et laisser macérer au moins 15 minutes.**