

PORC BARBECUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des frites ou des pommes de terre au goût, une sauce barbecue et une salade de chou.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

262
CALORIES

39 g
PROTÉINES

2 g
GLUCIDES

10 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

4
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Côtelette et
steak de
longe

INGRÉDIENTS

| | | |
|--------------|--|---------|
| 8 | Côtelettes de porc du Québec, sans os de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur | 8 |
| 2 c. à table | Beurre, tempéré | 30 ml |
| 1 c. à table | Moutarde de Dijon | 15 ml |
| 1/2 c. à thé | Paprika | 2.5 ml |
| 1/2 c. à thé | Poudre d'ail | 2.5 ml |
| 1/2 c. à thé | Poudre d'oignon | 2.5 ml |
| 1/2 | Citron, le jus | 1/2 |
| Au goût | Sel et poivre du moulin | Au goût |

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne ou utiliser une poêle-gril.
2. Dans un bol, mélanger le beurre, la moutarde et les épices. Réserver.
3. Déposer les côtelettes sur une plaque. Les arroser de jus de citron. Saler et poivrer. Tartiner chaque côtelette avec le 3/4 du mélange de beurre.
4. Griller les côtelettes de porc environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée en les tartinant du reste du beurre. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes.