



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Je m'inscris! X



Côtelettes de porc balsamique

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc avec l'os (environ 1 3/4 lb/875 g en tout)
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 2 cuillères à table de miel liquide
- 1 cuillère à table de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à table de persil italien haché
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les côtelettes de porc et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

2. Dans un petit bol, mélanger le miel, le vinaigre, l'ail et la moutarde. Verser le mélange dans le poêlon et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien enrobées de chaque côté. Parsemer du persil. Servir les côtelettes avec des poivrons rôtis au féta (voir la recette).

Préparation	15 minutes
Cuisson	10 minutes
Total	25 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	554 mg
Protéines	37 g
Calories	436
Total gras	22 g
Cholestérol	124 mg
Gras saturés	8 g
Total glucides	22 g