

Côtelettes de porc au miel et à la moutarde

Portions: 2

Temps de préparation: 10 min.

Temps de cuisson: 15 minutes

4 côtelettes de porc, non désossées env. 1 ½ d'épaisseur (environ 6 oz)

sel et poivre noir, au goût

2 c. à soupe de canola ou huile d'olive

1 oignon rouge, coupé en deux et tranché finement

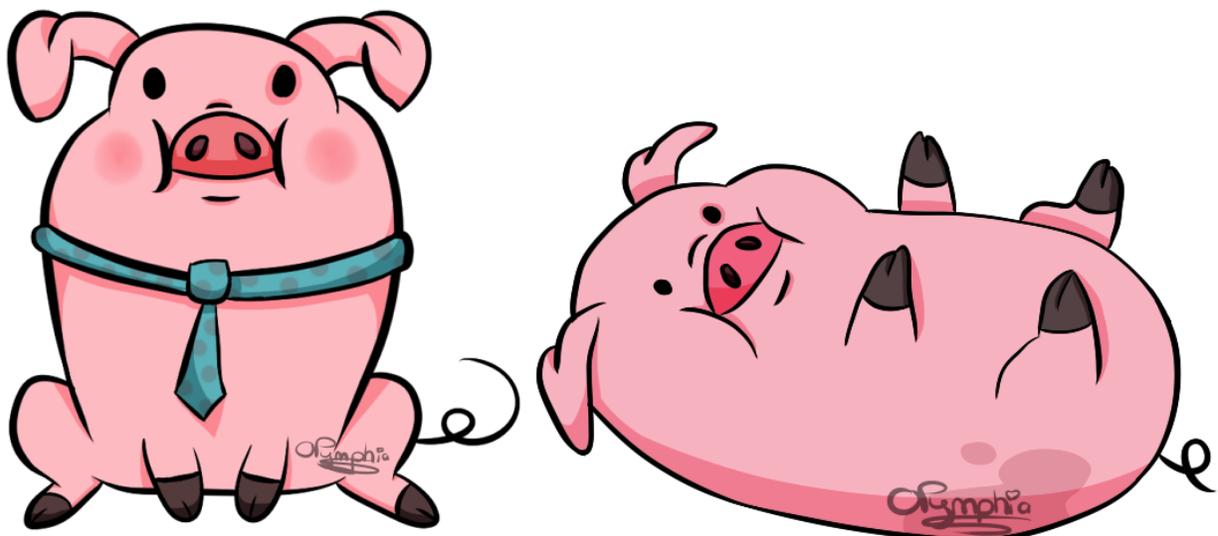
3 gousses d'ail, hachées finement

2 c. à thé de paprika fumé sucré ou épicé

1/4 de tasse de miel

2 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à thé de moutarde à l'ancienne



zeste d'orange

2 c. à soupe de jus d'orange

1/3 de tasse bouillon de poulet •

1 c. à sauce Worcestershire

1. Assaisonner les côtelettes de porc avec du sel et du poivre noir au goût.
2. Régler l'Instant Pot sur Sauté (Plus / Élevé) et ajoutez l'huile. Faire revenir les côtelettes, une ou deux à la fois, des deux côtés pendant environ 1 1/2 minute. Mettre de côté les côtelettes dans un bol.
3. Sélectionner Sauté (moins), ajoutez les oignons et laissez cuire jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail et laisser cuire encore une minute. Éteindre l'Instant Pot.
4. Remettre les côtelettes et tous les jus de repos dans l'instant pot.
5. Ajouter les ingrédients restants dans un bol et mélanger. Verser le mélange sur les côtelettes.
6. Fixez le couvercle et réglez sur Manuel (Plus / Haut) pendant 1 minute. Lorsque vous avez terminé, laissez la pression se relâcher naturellement.
7. Retirer les côtelettes dans un plat de service chaud. Goûter la sauce et ajuste l'assaisonnement avec du sel et du poivre si désiré. Verser la sauce sur les côtelettes. Conseils de cuisson. Si la

sauce est trop liquide dissoudre une cuillère à soupe de fécule de maïs dans un peu d'eau. Régler l'instant pot sur Sauté (Plus / Haut). Lorsque chaud, incorporer la fécule de maïs un peu à la fois jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: 1000 Day Instant Pot Recipes Plan: 1000 Days Instant Pot Diet Cookbook:3 Years Pressure Cooker Recipes Plan:The Ultimate Instant Pot Recipes Challenge:A Pressure Cooker Cookbook de Katie Banks.