

Côtelettes de porc au miel



Ingrédients

- 2 lb de côtelettes de porc, désossées
- ½ cuillères à thé de sel de mer
- ¼ cuillères à thé de poivre noir
- ¼ tasse de miel
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- ½ cuillères à soupe de sirop d'érable
- ½ cuillères à thé éplucher et émincer le gingembre, frais
- ½ cuillères à thé de cannelle
- ¼ cuillères à thé de clous de girofle, moulu

INSTRUCTIONS :

En raison de la nature de la cuisson sous pression, il y a toujours de la place pour l'incohérence donc les temps donnés. Ici le temps est basé pour 4 portions fraîches. Si vous utilisez plus de portions, vous devrez peut-être augmenter votre temps de cuisson.

1. Saupoudrer les côtelettes de porc avec du sel et du poivre et placer dans le pot.
2. Réglez Instant Pot pour faire sauter.
3. Dans un bol, mélanger le miel, la moutarde de Dijon, le sirop d'érable, le gingembre, la cannelle, les clous de girofle et l'eau.
4. Verser sur les côtelettes de porc.
5. Verrouiller le couvercle et sceller la buse vapeur.
6. Réglez sur le réglage manuel pendant 15 minutes.
7. Libère naturellement la pression pendant 5 minutes et libère rapidement la pression restante.
8. Changer le réglage pour faire sauter pour épaissir la sauce pendant quelques minutes, si désiré.