

Côtelettes de porc crème et parmesan

Portions : 6
Préparation : 15 m.
Temps total : 1h.10

6 côtelettes de porc désossées d'environ 1 po
d'épaisseur
1/3 t. farine tout usage
Sel casher
Poivre noir fraîchement moulu
1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuil. à soupe de beurre
8 oz de champignons bella miniatures, tranchés
2 gousses d'ail, hachées finement
3/4 t. de bouillon de poulet faible en sodium
1/4 t. de crème épaisse
1/4 t. de parmesan fraîchement râpé
2 t. bébés épinards
Jus de 1/2 citron



MODE D'EMPLOI

Saler et poivrer généreusement les côtelettes de porc, puis les saupoudrer légèrement de farine.

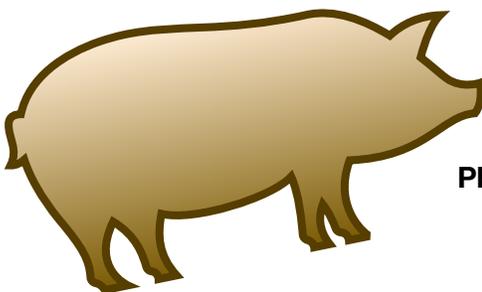
Placer l'ip sur SAUTÉ .ajouter l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les côtelettes de porc en une seule couche, en travaillant par lots si nécessaire. Cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés, environ 3 minutes par côté.

Retirer les côtelettes de porc et ajouter le beurre. Une fois fondu, ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 4 minutes. Incorporer l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il sente bon, environ 30 secondes. Ajouter le bouillon et utiliser une cuillère en bois pour gratter les morceaux brunis au fond de la cuve.

Incorporer la crème et le parmesan, puis remettre les côtelettes de porc dans l'Instant Pot. Verrouiller le couvercle et régler sur Manual /Pressure cook à HIGH pendant 10 minutes. Dépressuriser rapidement.

Laisser reposer les côtelettes dans la sauce, à découvert, pendant 10 minutes. Retirer les côtelettes de la sauce puis ajouter les jeunes épinards et le jus de citron en remuant, en laissant les épinards se faner légèrement. Servir les côtelettes de porc avec la sauce.

Si vous utilisez des versions plus récentes de l'Instant Pot, en particulier des modèles d'une capacité de 8 pintes, nous vous recommandons de retirer le pot intérieur et de le laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de passer à l'étape de la cuisson sous pression. Cela aidera à prévenir un éventuel avertissement de BURN.



Traduit de :<https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a27022150/instant-pot-pork-chops-recipe/>
Photo : Isabelle St-Pierre.