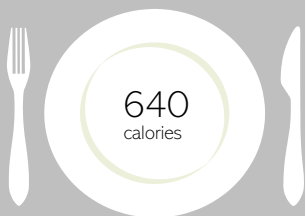




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Champignons crémeux

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Côtelettes de porc aux champignons crémeux

INGRÉDIENTS

4 côtelettes de porc, fraîches
400 grammes de chou de Bruxelles, en deux
1 gousse d'ail d'Oka, hachée finement
300 grammes de champignons, en rondelles
200 ml de crème légère d'Oka
30 grammes de parmesan frais d'Oka
1 pincée d'épices paprika de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les choux en deux, les champignons en rondelles, et finement l'ail.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les choux avec un filet d'huile, sel, poivre et rôtir au four 10 minutes. Retirer du four, saupoudrer ½ du parmesan, remettre au four 5 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner les côtelettes avec ½ du mélange d'épices, sel, poivre et cuire à la poêle 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles bien cuites. Transférer et réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter l'ail, cuire 30 secondes, ajouter les champignons, cuire 3 minutes, ajouter la crème et cuire 1 minute, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Assaisonner avec le mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant les choux rôtis, le porc, la sauce aux champignons et garnir avec le parmesan restant.

NOS VIANDES SONT MAINTENANT SERVIES FRAÎCHES.


au jour le jour



TEMPS

15

RÉSULTAT

4

bon appétit