



Côtelettes de porc aux fruits



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

riz basmati et fèves germées

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc
- 300 ml de sauce chili
- 1 tasse de gelée de fruits
- 300 grammes de fèves germées
- 350 grammes de riz basmati
- 1 pincee d'épice pour porc

INSTRUCTIONS

Assaisonner le porc, sel et poivre et sauter dans une poele. Graisser une mijoteuse avec un aérosol de cuisson à l'huile puis placez les côtelettes de porc dans la mijoteuse, pour continuer la cuisson. Cuire à 350 degré pendant 20 minutes.

Dans un bol, mélanger la sauce chili et la gelée de fruits puis verser le mélange sur les côtelettes de porc.

Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition puis y ajouter une grosse pincée de sel. Y ajouter le riz basmati, baisser le feu et à couvert, laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter un filet d'huile afin d'éviter qu'il ne colle, saler et poivrer.

Pendant la cuisson du riz, dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, y ajouter les fèves et cuire 2 minutes, saler et poivrer au goût. Transférer.

Monter les assiettes en répartissant les côtelettes de porc sur un nid de riz, accompagner des fèves

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



bon appétit