



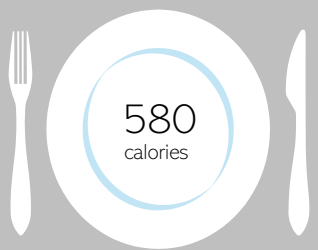
Côtelette de porc sucrée au sésame



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
600 grammes de côtelettes de porc 2 oignons verts 400 grammes de carottes, en juliennes 2 gousses d'ail, hachées finement 50 ml de sauce ponzu à la lime 400 grammes de quinoa 90 grammes de sauce Hoisin 1 contenant d'épices pour porc	<p>Hacher finement l'ail, les oignons verts et en juliennes les carottes.</p> <p>Dans une casserole, mélanger le quinoa, 2 tasses d'eau, du sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à évaporation de l'eau. Transférer dans un bol. Mélanger avec les oignons verts.</p> <p>Casser 1 œuf dans un bol et battre. Saler, poivrer les côtelettes et les enrober d'œuf battu, puis du mélange d'épices. Transférer dans une assiette.</p> <p>Chauffer une poêle avec de l'huile, ajouter les côtelettes, cuire 4 minutes par côté, saler et poivrer. Essuyer et réserver la poêle.</p> <p>Dans la même poêle (ou une nouvelle), chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter $\frac{3}{4}$ de l'ail, cuire 1 minute, incorporer la sauce hoisin, $\frac{1}{2}$ de la sauce ponzu, sel, poivre et cuire 1 minute. Transférer dans un bol.</p> <p>Dans un bol, mélanger la sauce ponzu restante, l'ail restant, 6 c. à s. d'huile, sel, poivre avec les carottes et mélanger.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant le quinoa, les côtelettes et arroser de sauce. Servir avec les carottes</p>	20
		RÉSULTAT
		4

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salade de quinoa

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre


au jour le jour

bon appétit