

Côtelettes de porc pomme-cannelle

Préparation **15 minutes**

Cuisson **28 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **2,17 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
La côtelette est à son meilleur le soir même.**

Instruments **Planche à découper, 2 grandes poêles, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, spatule, cuillère de bois, petit couteau tranchant.**



Ingrédients



45 ml (3 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine



1 petit **oignon** **jaune** haché (environ 125 ml / ½ tasse)



5 ml (1 c. à thé) de **cannelle moulue**



Sel et poivre au goût



1 gousse d'**ail** hachée finement



4 **pommes** pelées et coupées en petits dés



45 ml (3 c. à soupe) de **cassonade**



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**

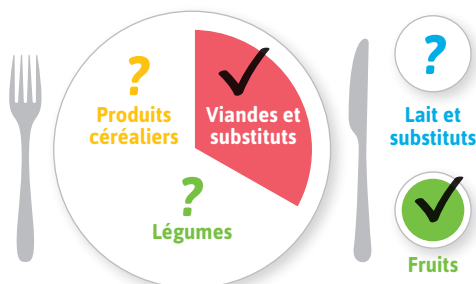


4 **côtelettes** de longe de **porc** (environ 500g / 1 lb)



5 ml (1 c. à thé) de **vinaigre de cidre**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de produits céréaliers (ex. couscous)

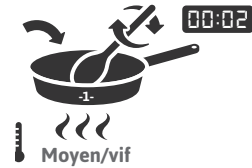
? de légumes au choix

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1

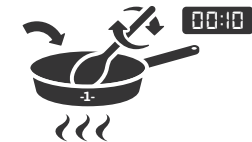
Dans une poêle à feu moyen-vif, faire revenir l'**oignon** avec le **beurre** ou la margarine, la **cannelle**, le **sel** et le **poivre** environ 2 minutes.



2

Ajouter l'**ail**, les **pommes** et la **cassonade**.
Mélanger et laisser cuire 10 minutes.

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.



3

Dans une autre poêle à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et cuire les **côtelettes de porc** jusqu'à ce que l'extérieur soit bien coloré, mais l'intérieur encore rosé (environ 3-4 minutes de chaque côté).
Saler et **poivrer** les côtelettes durant la cuisson.

Astuce : Si vous n'avez pas deux poêles, réserver la garniture de pommes dans un bol et cuire les côtelettes dans la même poêle.



4

Ajouter le **vinaigre de cidre** au mélange de pommes et servir sur les côtelettes.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca