

Côtelettes de porc sauce poire-canneberges

Préparation	5 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4
Coût (portion)	2,31 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. La côtelette est à son meilleur le soir même.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grande poêle, pinces, cuillère de bois, petit chaudron, papier d'aluminium.



Ingrédients



30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola** (divisé : 15 ml [1 c. à soupe] + 15 ml [1 c. à soupe])



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

ON PEUT REMPLACER LE PORC PAR DES HAUTS DE CUISSÉ DÉOSSÉS COUPÉS EN LANIÈRES.



Sel et poivre au goût



1 petit **oignon** **jaune** haché



80 ml (1/3 tasse) de **cassonade**



1 ml (1/4 c. à thé) de **cannelle moulue**



1 **poire** mûre pelée et coupée en dés



250 ml (1 tasse) de **canneberges surgelées**

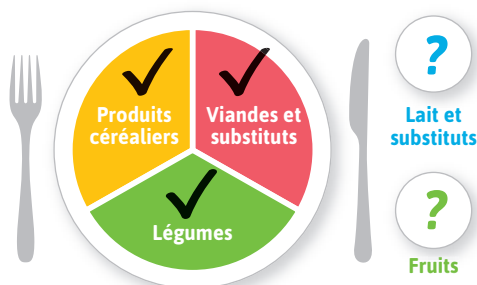


500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet** (divisé : 250 ml [1 tasse] + 250 ml [1 tasse])



250 ml (1 tasse) de **couscous sec**

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

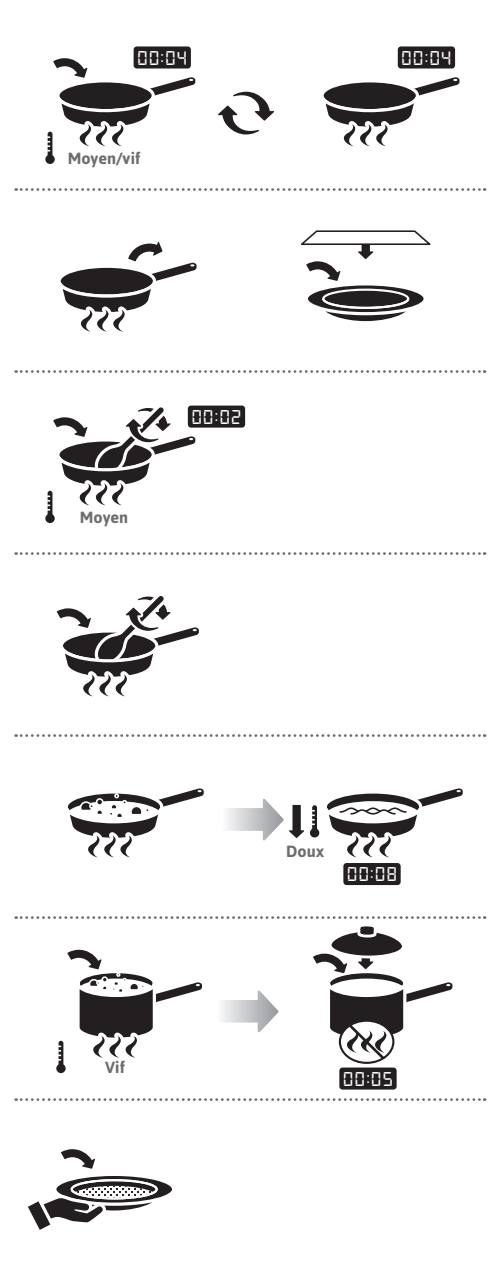
On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou légumes cuit) pour compléter la portion et d'un fruit

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

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif et cuire les **côtelettes de porc** 4 minutes du premier côté. **Salier** et **poivrer** les côtelettes, puis les cuire 4 minutes de l'autre côté.
- 2 Retirer les **côtelettes** et les déposer dans une assiette puis couvrir de papier d'aluminium. Mettre de côté.
- 3 Dans la même poêle, ajouter **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et faire revenir l'**oignon** à feu moyen pendant 2 minutes.
- 4 Ajouter la **caissonade**, la **cannelle**, le **sel**, le **poivre**, la **poire**, les **canneberges** et **250 ml (1 tasse) du bouillon de poulet**. Mélanger.
- 5 Porter à ébullition, puis baisser le feu à doux et laisser mijoter environ 8 minutes.
- 6 Pendant ce temps, dans un petit chaudron, porter à ébullition **250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet** à feu vif. Retirer du feu, ajouter le **couscous**, couvrir et laisser gonfler environ 5 minutes.
- 7 Lorsque la sauce a mijoté 8 minutes, retirer les côtelettes du papier d'aluminium. Servir sur le couscous avec un peu de **sauce poire-canneberges**.



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