

Plat principal

Portions: 4

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 30 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur

Côtelettes de porc sauce poire-canneberges



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



4 **côtelettes de longe de porc**
(environ 450 g / 1 lb)

**Vous pouvez le remplacer
par des hauts de cuisse
de poulet désossés coupés
en lanières.**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



60 ml (1/4 tasse)
de **cassonade**



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



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

**Vous pouvez la remplacer
par une pomme.**



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



500 ml (2 tasses)
de **bouillon de poulet**



Sel et poivre,
au goût



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

On l'accompagne:

- + de légumes (ex.: salade ou légumes cuits)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande poêle, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif. Cuire les **côtelettes de porc** 4 minutes chaque côté, puis les déposer dans une assiette et les couvrir de papier d'aluminium.
- 2** Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et cuire l'**oignon** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 3** Ajouter la **cassonade**, la **cannelle**, la **poire**, les **canneberges**, **250 ml (1 tasse) du bouillon de poulet**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.
- 4** Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu doux et cuire 8 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 5** Pendant ce temps, dans une petite casserole à feu vif, faire bouillir **250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet**. Retirer du feu, ajouter le **couscous**, mettre le couvercle et laisser le couscous gonfler environ 5 minutes. Mélanger le couscous à la fourchette.
- 6** Mettre du couscous dans les assiettes puis déposer une côtelette par assiette, avec un peu de **sauce poire-canneberges**.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses à mesurer
- Laver la poire