

Plat principal

Portions: 4

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 4 mois

Côtelettes de porc pomme-cannelle



1 oignon jaune,
pelé et haché



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



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



1 gousse d'ail,
pelée et hachée



4 pommes, pelées
et coupées en petits dés



45 ml (3 c. à soupe)
de **cassonade**



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



Sel et poivre,
au goût

Vous pouvez les remplacer
par des poires.



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



4 côtelettes
de longe de porc
[environ 450 g / 1 lb]

On l'accompagne:

- + de produits céréaliers (ex.: couscous)
- + de légumes
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1** Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** avec le **beurre** et la **cannelle** environ 2 minutes.
- 2** Ajouter l'**ail**, les **pommes** et la **cassonade**. Mélanger et cuire 10 minutes.
- 3** Ajouter le **vinaigre**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis mélanger. Verser la garniture de pommes dans un bol.
- 4** Dans la même poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif. Cuire les **côtelettes de porc** environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'extérieur soit bien doré, mais l'intérieur encore rosé.
- 5** Au moment de servir, mettre la garniture aux pommes sur les côtelettes.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les pommes