



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