

Côtelettes de porc Cambrinus

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	5 ml	1 c. à thé
• Côtelettes de porc, désossées	450 g	1 livre
• Sel	au goût	au goût
• Poivre	au goût	au goût
• Huile	5 ml	1 c. à thé
• Poireau haché finement	250 ml	1 tasse
• Bière	1 bouteille de 341 ml	1 bouteille de 12 onces
• Bouillon de bœuf dégraissé	125 ml	½ tasse
• Moutarde de Dijon	15 ml	1 c. à table
• Sauce Worcestershire	5 ml	1 c. à thé
• Fécule de maïs	15 ml	1 c. à table
• Eau froide	25 ml	2 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, faire revenir les côtelettes de porc dans l'huile environ 3 minutes de chaque côté ; saler et poivrer.
Retirer les côtelettes de la poêle et les mettre de côté.
- Faire revenir les poireaux dans l'huile.
Ajouter la bière et poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que la quantité de liquide soit réduite de moitié.
- Ajouter le bouillon, la moutarde et la sauce Worcestershire ; mélanger.
Ajouter les côtelettes de porc ; couvrir et cuire à feu doux environ 20 minutes.
- Ajouter la fécule délayée dans l'eau ; mélanger.
Poursuivre la cuisson en brassant jusqu'à épaississement de la sauce.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,5 g

Fibres : 0,9 g

Protéines : 21,6 g

Lipides : 7,7 g