

Poêlée de porc minute aux pommes

Les pommes et leur touche sucrée accompagnent à merveille les côtelettes de porc et font de cette recette un délicieux repas de semaine qui se prépare en un tournemain. Servez ces côtelettes avec une purée de patates douces ou avec du riz brun.



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 4 côtelettes de porc désossées (environ 500 g / 1 lb)
- 2 pommes rouges pelées, pépinées et tranchées
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2 ml (½ c. à thé) de fécule de maïs

Préparation

1. Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail, le thym et le poivre. Ajouter les côtelettes de porc et bien les enduire du mélange.
2. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé et saisir les côtelettes de porc des deux côtés. Déposer les côtelettes dans une assiette et déposer les tranches de pommes dans la poêle. Cuire en remuant pendant 2 minutes.
3. Fouetter ensemble le bouillon, la moutarde et la fécule de maïs, puis verser dans la poêle. Mélanger pour bien recouvrir les pommes. Remettre les côtelettes de porc dans la poêle et cuire environ 3 minutes en les retournant une fois.* Utiliser un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier que le porc a atteint une température interne de 71 °C (160 °F).

Trucs

- ✓ Économisez de l'argent en achetant de **grands paquets** de côtelettes de porc et **congelez le surplus** pour d'autres repas.
- ✓ Essayez d'autres **variétés de pommes**. Voyez ce qui est offert à votre épicerie ou au marché.
- ✓ Donnez une tout autre dimension à cette recette en **changeant les pommes pour des poires**.

