



Côtelettes de porc et chutney de kaki persiMon^{MD}

Voici de quoi changer votre habitude de combiner le porc et les pommes. Lorsque vous aurez dégusté notre recette de chutney, vous adopterez sûrement le dynamique duo porc et persiMon^{MD}!

Donne 4 portions

Ingrédients

4 côtelettes de longe de porc non désossées, coupées à 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
sel et poivre au goût
1 c. à café (5 ml) huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml) coriandre fraîche, hachée

Chutney

1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
1/4 tasse (60 ml) échalotes, finement coupées en dés
3 c. à soupe (45 ml) pignons
2 tasses (500 ml) kakis persiMon^{MD}, pelés et coupés en dés
2 c. à soupe (30 ml) jus de citron
1/2 tasse (125 ml) eau
1 c. à café (5 ml) gingembre, émincé
1/4 tasse (60 ml) sucre
1 c. à café (5 ml) coriandre moulue
1/2 c. à café (2 ml) paprika
1/4 c. à café (1 ml) flocons de piment rouge
1/2 c. à café (2 ml) sel



Préparation

Dans une petite casserole, chauffer l'huile d'olive et faire sauter les échalotes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et translucides.

Ajouter les pignons et remuer jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés, 4 minutes.

Ajouter les ingrédients restants et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Saler et poivrer généreusement les côtelettes sur les deux côtés.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen et ajouter 1 c. à café (5 ml) d'huile d'olive.

Y mettre les côtelettes et les faire saisir pendant 5 minutes. Retourner et faire brunir le deuxième côté pour un total de 10 minutes.

Ajouter le chutney de kakis persiMon^{MD} dans la poêle et saupoudrer de coriandre fraîche.

Couvrir, et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

Déposer les côtelettes dans un plat de service et recouvrir de chutney.

PAR PORTION : 451 calories, 23 g lipides, 6 g lipides saturés, 79 mg cholestérol, 678 mg sodium, 35 g glucides, 4 g fibres, 25 g sucre, 30 g protéines. % valeur quotidienne : 6 % calcium, 10 % fer, 8 % vitamine A, 20 % vitamine C.