

Côtelettes de porc et chutney de kakis 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

- | | |
|--|---|
| 1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive | 1/2 c. à café (2 ml) paprika |
| 1/4 tasse (60 ml) échalotes, finement coupées en dés | 1/4 c. à café (1 ml) flocons de piment rouge |
| 3 c. à soupe (45 ml) pignons | 1/2 c. à café (2 ml) sel |
| 2 tasses (500 ml) kakis persiMon ^{MD} , pelés et coupés en dés | 4 côtelettes de longe de porc non désossées, coupées à 2,5 cm (1 po) d'épaisseur |
| 2 c. à soupe (30 ml) jus de citron | sel et poivre au goût |
| 1/2 tasse (125 ml) eau | 1 c. à café (5 ml) huile d'olive |
| 1 c. à café (5 ml) gingembre, émincé | 1 c. à soupe (15 ml) coriandre fraîche, hachée |
| 1/4 tasse (60 ml) sucre | |
| 1 c. à café (5 ml) coriandre moulue | |



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.

Source : kakipersimoncanada.com

