



431 Route 202, Hemmingford, Qc 450 247-3414

vergerspetchorchards.com

Côtelettes de Porc aux Pommes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 4 (3-4oz) côtelettes de porc désossées et rognées.
- 2 grosses pommes pelées, vidées et coupées en rondelles minces.
- 4 clous de girofle ou ail rôti
- 4 échalottes, coupées en dé.
- Sel et poivre au goût
- 1/2 tasse de jus de pomme artisanal
- 1 c. à thé d'huile d'olive.

Préchauffer le four à 350.

Sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire jusqu'à ce que l'huile se répande bien dans la poêle.

Ajouter les oignons et les pommes, faire sauter jusqu'à ce que les oignons et les pommes soient ramollis. Si vous utilisez de l'ail, ajoutez la maintenant et faites cuire encore une minute. Si vous utilisez de l'ail rôti, ajouter le au moment d'ajouter le sel et le poivre. Mettre de côté.

Coupez une fente dans chaque côtelette et brunir légèrement de chaque côté. Ajoutez le sel et le poivre aux pommes et aux oignons.

Emplissez les côtelettes avec la mixture et placez dans une casserole. Versez le jus de pomme sur les côtelettes, couvrez et faites cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Retirez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que la viande brunisse, environ 10 minutes.

Cette recette est reproduite ici avec la permission de Melissa Knabe, département de la santé et du développement humain, Université du Michigan.