

Côtelette de porc sur plaque avec chou-fleur et pommes de terre



La différence est là.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 35 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de porc suisse
- 800 g pommes de terre
- 800 g chou-fleur
- 2 cs huile de tournesol HO
- 2 cc curry en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 échalote
- 2 cornichons au vinaigre
- 1 cs câpres
- 1 oeuf dur
- 0.5 bouquet persil
- 1 demi-crème acidulée
- 50 g mayonnaise
- 1 cs beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1058 kcal
- 84 g de protéines
- 39 g de glucides
- 62 g de lipides

- Sans gluten
- Contient du lactose

Viande de porc maigre

Certains morceaux de viande de porc sont aussi pauvres en graisse, dont la noix, la noix pâtissière, le filet mignon et le filet. La viande de porc fournit de précieuses protéines, des vitamines B, du zinc et du sélénium.

Préparation

- Sortir les côtelettes du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).

3 Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C). Laver les pommes de terre, les couper en quartiers avec la peau. Laver le chou-fleur, le diviser en petits bouquets, éplucher la tige et la couper en dés. Répartir les pommes de terre et le chou-fleur sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Parsemer d'huile et de curry, saler et poivrer, puis bien mélanger. Faire cuire les légumes au milieu du four pendant 35 minutes.

4 Peler et hacher finement l'échalote. Hacher finement les cornichons et les câpres. Peler l'œuf et le couper en petits dés. Hacher le persil. Mettre tous ces ingrédients dans un bol avec la demi-crème acidulée et la mayonnaise, mélanger, saler et poivrer.

5 Faire fondre le beurre dans une poêle. Saler, poivrer et badigeonner de beurre les côtelettes des deux côtés. Les déposer ensuite sur les légumes déjà cuits pendant 35 minutes et poursuivre la cuisson encore 15 à 20 minutes selon leur épaisseur.

6 Servir les côtelettes avec les légumes et la sauce.

Saveur pure

Pour obtenir plus d'arômes de grillé, saisir les côtelettes brièvement et à forte chaleur de chaque côté et terminer la cuisson au four pendant 15 minutes.