



Côtes de porc en une pièce à l'ail et à la sauge



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 15 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** côtes de porc suisse en une pièce
- 600 g** patates douces
- 3 bottes** oignons de printemps
- 3** gousses d'ail
- 5 brins** sauge
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
sel
poivre du moulin
- 5 cs** mayonnaise
- 1 cs** jus de citron
flocons de piment

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

- 573** kcal
- 39 g** de protéines
- 24 g** de glucides
- 35 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Pour contrôler la cuisson à point des côtes de porc, demande à ton boucher d'insérer un petit thermomètre jetable («pop up timer») dans la viande.

Préparation

- 1** Sortir les côtes de porc en une pièce du réfrigérateur une heure avant de les cuisiner.
- 2** Peler et couper en tranches les patates douces, couper les oignons de printemps en deux dans le sens de la longueur. Mettre les deux ingrédients dans un plat allant au four. Peler l'ail, hacher grossièrement la sauge.
- 3** Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et faire dorer les côtes de porc de tous les côtés pendant 3-4 minutes. Poser la viande sur les légumes, saler et poivrer. Parsemer d'ail et de sauge et cuire pendant env. 55 minutes dans le four préchauffé à 150° C (four à air chaud à 140° C).

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4 Entretemps, assaisonner la mayonnaise avec du sel, du citron et des flocons de piment.

5 Sortir les côtes de porc du four, les laisser reposer à couvert pendant 5 minutes et les couper en portions. Servir avec les légumes et la mayonnaise.

Accompagner de salade.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.