Côtelettes de porc rôties dans les règles de l'art

Mon choix.

Durée totale: 20 min

Temps actif: 20 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtelettes de porc suisse (d'env. 3 cm d'épaisseur)
2 cs	huile
5 brins	origan
2	gousses d'ail, épluchées, coupées en deux
30 g	beurre
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

466	kcal
43 g	de protéines
0 g	de glucides
33 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Sors les côtelettes de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.

2. Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le maintenant au centre de la viande. Enfonce-le jusqu'à l'os, mais attention, sans le toucher. Régle la température à cœur sur 72° C.

3. Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande.

4. Saisis tes côtelettes de chaque côté pendant environ 2 minutes. Réduis ensuite la température sur feu moyen et fais-les cuire encore environ 4 minutes de chaque côté. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.

5. Pose ton annulaire sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes côtelettes présentent la même résistance, elles sont presque prêtes.

6 Ajoute le beurre, l'ail, l'origan et le poivre et fais cuire la viande 2 minutes de plus. Retourne-la de temps en temps. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température à cœur souhaitée de 72° C.

7 Pour être sûr que la viande est cuite, incise un peu le long de l'os. Elle ne doit être plus que légèrement rosée, et surtout pas saignante.

8 Ajoute un peu de sel et sers immédiatement.

Accompagner d'une salade.