

# Côtelettes de porc rôties dans les règles de l'art



La différence est là.

 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.