

Côtelettes de porc doubles en croûte de citron cuites au four



La différence est là.

- Durée totale: 1 h
- Temps actif: 30 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 côtelettes de porc suisse doubles (d'env. 400 g)
- 1 grosse courgette
- 1 grosse aubergine
- 1 poivron rouge
- 4 grosses tomates
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre du moulin
- 6 cs huile d'olive
- 4 branches thym
- 1 citron bio
- 2 cs chapelure
- 1 cs beurre, à température ambiante

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 530 kcal
- 40 g de protéines
- 11 g de glucides
- 35 g de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

- 1 Préchauffer le four (à air chaud) à 160° C. Nettoyer les légumes et les couper en dés. Peler les oignons et l'ail, couper les oignons en quatre et laisser les gousses d'ail entières. Déposer le tout sur une tôle, puis saler et poivrer généreusement. Napper des deux tiers de l'huile d'olive et ajouter le thym.
- 2 Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive et saisir les côtelettes de porc de tous côtés pendant 3-4 minutes. Saler, poivrer, puis déposer la viande sur la plaque avec les légumes.

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.

- 3 Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Mélanger le zeste avec la chapelure et le beurre, puis étaler la préparation sur les côtelettes.
- 4 Faire cuire entre 25 et 30 minutes au four préchauffé. Verser du jus de citron selon son goût et servir aussitôt.

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.