Côtelettes de porc farcies et panées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtelettes de porc suisse (d'env. 200 g, à faire entailler par le boucher)
200 g	gorgonzola (ou un autre fromage à moisissure bleue)
3 brins	basilic
150 g	chapelure grossièrement moulue
1	œuf
3 cc	farine
2 cs	lait
	sel
	poivre du moulin
3 cs	beurre à rôtir
1	citron bio

Valeurs nutritives

1 portion (sans champignons ni riz) contient env.:

730	kcal
54 g	de protéines
30 g	de glucides
43 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse.

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

Préparation

1. Couper le gorgonzola en petits morceaux et en farcir les côtelettes de porc.

2. Équeuter le basilic et le couper finement. Verser la chapelure dans une assiette plate et mélanger avec le basilic. Dans une assiette creuse, battre l'œuf et mélanger avec la farine et le lait.

3. Saler et poivrer les côtelettes de porc. Les plonger tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure au basilic. Bien presser la panure.

4 Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les côtelettes env. 6 minutes de chaque côté. Couper le citron en quartiers et servir avec la viande.

Accompagner de champignons et de riz cuits à la vapeur.