



Côtelettes de porc farcies et panées



La différence est là.

 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.

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

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.

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.