



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 différe

Côtelettes de porc farcies et panées



- 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.

- [En savoir plus](#)

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.

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.