



Côtelettes de porc farcies au fromage frais et au basilic



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 1 h 10 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de porc suisse d'env. 180 g chacune
- 600 g tomates
- 2 échalottes
- 1 gousse d'ail
- 30 g gingembre
- 80 g sucre brun
- 1 clou de girofle
- 1 grains de piment (poivre de girofle)
- 1 citron vert non traité (le jus et le zeste)
- sel
- poivre
- 200 g fromage frais
- jus de citron
- 1 bouquet basilic
- petites piques à brochettes

Valeurs nutritives

1 portion (sans baguette) contient env.:

- 550 kcal
- 38 g de protéines
- 28 g de glucides
- 32 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1 Pour le chutney, inciser légèrement les tomates au niveau du pédoncule en formant une croix et les plonger dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Sortir les tomates de l'eau, les peler, les couper en deux puis en dés. Peler les échalotes et l'ail et les couper en dés. Peler également le gingembre et le hacher finement.
- 2 Mettre dans une casserole les tomates, les échalotes, l'ail, le gingembre, le sucre, le clou de girofle, le piment (poivre de girofle), le jus et le zeste de citron vert, puis porter légèrement à ébullition. Laisser cuire à feu doux pendant environ 35 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler, poivrer et laisser refroidir.

3

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.

Rincer les côtelettes de porc, les essuyer et faire dans chacune d'elles une profonde entaille. Battre le fromage frais et un peu de jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Réserver quelques feuilles de basilic, couper le reste finement, l'ajouter à la préparation puis saler et poivrer.

4

Farcir les côtelettes de porc avec le mélange fromage frais-basilic et bien fermer avec les piques. Saler et poivrer. Faire dorer de tous côtés sur le gril pendant 8-10 minutes. Ne pas appuyer sur la viande pendant la cuisson pour éviter que la farce ne s'échappe. Servir avec le chutney de tomates.

Accompagner de baguette.

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.