





# Côtes de porc au sésame et à la confiture d'abricots cuites au four



La différence est là.

-  Durée totale: 1 h 15 min
-  Temps actif: 15 min
-  Marinage: 2 h
-  Facile



## Ingrédients



Pour 4 personnes

- 2 kg** côte de porc suisse (spare-ribs)
- sel
- 4 cs** confiture d'abricots
- 1 cc** paprika doux en poudre
- 5 cc** jus de citron
- 2 cs** sésame

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 420** kcal
- 44 g** de protéines
- 9 g** de glucides
- 23 g** de lipides

-  Sans gluten
-  sans lactose

## Préparation

- 1** Détailler les côtelettes de porc. Mélanger la confiture d'abricots, le paprika, le jus de citron et le sésame. Badigeonner les côtelettes de cette préparation, les déposer dans un plat à gratin, couvrir et laisser mariner pendant 1 ou 2 heures.
- 2** Retirer le film, saler légèrement, mettre le plat au four préchauffé à 160° C et faire cuire les côtelettes de porc pendant 60 minutes environ. Les badigeonner de marinade de temps à autre.
- 3** Sortir les côtelettes du plat et servir aussitôt.  
Accompagner de pain grillé à l'ail.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.