Côtelettes de porc à la bière, sauge et dés de lard rôtis

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtelettes de porc suisse d'env. 200 g chacune
200 g	lard à cuire de porc suisse
2	oignons
30 g	beurre
2 dl	bière
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
3 brins	sauge (uniquement les feuilles)
	sel
	poivre du moulin
	sucre

Valeurs nutritives

1 portion (sans les choux de Bruxelles ni la purée de pommes de terre) contient env.:

681	kcal
53 g	de protéines
5 g	de glucides
48 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

1. Couper le lard en petits dés. Peler les oignons et les couper également en dés.

2. Faire chauff er le beurre dans une poêle et y faire blondir les dés d'oignons. Ajouter les dés de lard et les faire dorer tout en remuant. Verser la moitié de la bière, décoller les sucs de cuisson et retirer la poêle du feu.

3 Dans une seconde poêle, faire chauffer l'huile à feu vif, y déposer les côtelettes de porc et faire dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajouter la sauge une minute avant la fin de la cuisson. Sortir les côtelettes de la poêle et réserver au chaud.

4 Verser le reste de bière dans la poêle, décoller également les sucs tout en remuant, ajouter la préparation à base de lard et faire réduire le liquide pendant 2 à 3 minutes à feu vif. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Mettre les côtelettes dans le jus de cuisson obtenu, faire chauffer quelques instants et servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de choux de Bruxelles et d'une purée de pommes de terre.