

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



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 chauffer 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.

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.



Mon choix.

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.

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.