



*Temps de préparation : 15 MIN*

*Temps de cuisson : 25 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- *Enduit à cuisson PAM® Original*
- *1 c. à thé (5 mL) de fécule de maïs*
- *1 c. à soupe (15 mL) d'eau*
- *4 côtelettes de porc, non désossées (¾ lb/340 g chacune)*
- *½ c. à thé (2 mL) de sel*
- *1/8 c. à thé (0,5 mL) de poivre noir, moulu*
- *3 c. à soupe (45 mL) d'huile de canola*
- *3 tasses (750 mL) de champignons de Paris, coupés en deux*
- *2 tasses (500 mL) de poireaux, lavés et tranchés*
- *¾ tasse (175 mL) de poivron rouge, en juliennes*
- *¼ tasse (60 mL) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium*
- *1 sachet (160 mL) de sauce pour sauté Général Tao VH®*

## *Étapes :*

- 1. Enduire un plat allant au four de 13 po x 9 po (3 L) d'enduit à cuisson; réserver. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Combiner la fécule de maïs et l'eau (pour former une bouillie); réserver.*
- 2. Saler et poivrer les côtelettes. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes de porc, quelques-unes à la fois si nécessaire; saisir les côtelettes de*



# Côtelettes de porc en sauce aux légumes

*chaque côté 2 ou 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.*

- 3. Retirer les côtelettes du poêlon et les placer dans le plat allant au four préparé. Ajouter les champignons, les poireaux et le poivron rouge dans le poêlon et faire sauter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient mous. Ajouter le bouillon de poulet, la sauce pour sauté Général Tao VH® et la bouillie réservée au poêlon; amener le mélange à ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.*
- 4. Verser la sauce sur les côtelettes de porc saisies. Faire cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne des côtelettes atteigne 160 °F (70 °C). Servir immédiatement.*