



Temps de préparation : 20 MIN

Temps de cuisson : 25 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *4 côtelettes de porc désossées (env. 1 lb)*
- *1/2 pot (170 ml) de Sauce pour cuisson à l'ananas VH[®].*
- *3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale*
- *1 oignon blanc moyen, haché*
- *1 poivron rouge, haché*
- *2 tasses (500 ml) de riz blanc cuit à la vapeur*
- *2 c. à soupe (30 ml) de coriandre hachée*

Étapes :

- 1. Mélanger les côtelettes de porc avec la marinade à l'ananas VH[®]. Mettre le tout au réfrigérateur pendant 15 minutes. À l'aide d'une cuillère trouée, retirer les côtelettes de porc. Réserver la sauce. Éponger les côtelettes de porc en les tapotant avec du papier essuie-tout.*
- 2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les côtelettes de porc, faire cuire à feu moyen de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les tournant une fois. Transférer dans une assiette. Ajouter l'oignon et le poivron rouge. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.*
- 3. Verser la marinade à l'ananas VH[®] réservée et 75 ml (1/3 tasse) d'eau, puis porter à ébullition. Faire bouillir 3 minutes. Baisser le feu à moyen et remettre les côtelettes de porc dans la poêle. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit bien cuit et que la sauce ait épaissi. Servir avec du riz blanc cuit à la vapeur et saupoudrer de coriandre.*



Côtelettes de porc à la sauce aux ananas

Astuces :

***Pour une version épicée, ajouter des flocons de chili.
Faire le double de la recette pour avoir des restes.***

Plus d'utilisations :

***Mélanger avec du rôti de porc, cuit et déchiqueté.
Badigeonner sur des brochettes de poulet et de légumes.
Badigeonner sur du jambon avant la cuisson.***