

Côtelettes de porc aux oignons

Ingrédients

4 grosses côtelettes de porc (ou pilons de poulet)

1 cu. à table d'huile

Sel

6 oignons moyens (ou moitié de piment)

1 boîte de sauce tomate

½ tasse de ketchup (ou sauce chili)

1 cu. à table de sauce soya

1 cu. à table de raifort (ou moutarde)

1 cu. à thé de sucre

¼ cu. à thé de poivre

Préparation

Parer¹ les côtelettes et les badigeonner de sauce soya.

Chauffer l'huile dans une poêle et y brunir les côtelettes à feu doux moy (ne faut pas que ça brûle).

Les déposer dans un plat à four et les saler.

Éplucher les oignons et les trancher mince. Les mettre sur les côtelettes.

Mêler les autres ingrédients et verser ce mélange sur les côtelettes.

Couvrir (papier alu) et cuire au four 1 heure ½ (350°) → très tendre.

Notes durant le cours

Saisir la viande pour garder les sucs emprisonnés, poêle très chaude.

Ne jamais piquer la viande avec une fourchette.

Ne pas mettre trop de viande dans la poêle pour ne pas qu'elle refroidisse.

On peut préparer le plat et le mettre au frigo avant cuisson.

On peut faire cette recette avec du TOFU.

¹ Enlever le gras