



# Côtelettes de porc garnies d'amandes

avec pois sucrés et riz sauvage

Spéciale

40 minutes



Côtelettes de porc  
2 | 4



Medley de riz sauvage  
1/2 tasse | 1 tasse



Gousses d'ail  
2 | 4



Pois sucrés  
227 g | 454 g



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Chapelure panko  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Sauge  
7 g | 7 g



Farine tout usage  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Œuf  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 2



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, mélanger l'**ail**, le **medley de riz sauvage**, le **concentré de bouillon**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer

- Hacher finement les **feuilles de sauge**.
- Peler, puis trancher finement l'**oignon rouge**.
- Hacher grossièrement les **amandes**.
- Dans une assiette creuse, mélanger les **amandes**, la **sauge** et la **chapelure**. Réserver.

3



### Enrober le porc

- Dans une autre assiette creuse, fouetter l'**œuf** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **farine** les deux côtés du **porc**.
- Tremper **une côtelette de porc** à la fois dans le **mélange d'œufs**, puis la presser fermement dans le **mélange de chapelure** pour bien l'enrober des deux côtés.

4



### Saisir les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis les **côtelettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler un côté de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le porc soit doré. Le retourner et ajouter **1 c. à soupe d'huile**.
- Poêler l'autre côté de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer les **côtelettes de porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Cuire les légumes

- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pois sucrés** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis **saler**.
- Répartir le **riz**, les **côtelettes de porc** et les **légumes** dans les assiettes.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.