

CÔTELETTES DE PORC AU CHOU ROUGE

Vendredi 30 Octobre 2020

Pour changer du poulet ou de la dinde :

Côtelettes de porc au chou rouge pour 2 personnes et 8 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-2 côtelettes de porc dans le filet

*-400 g de chou rouge**

*-1 gros oignon rouge ou 2 petits **

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-250 ml de vin rouge à cuire

-1 bouquet garni

-sel poivre

Préparer le chou-rouge : l'émincer finement après avoir ôté la base puis le mettre dans une sauteuse avec l'oignon coupé en lamelles. Assaisonner :sel poivre. Verser le vin, rajouter le bouquet garni et faire mijoter à petit feu et à couvert en remuant de temps en temps pendant 2 heures.

Cuire les côtelettes dans une poêle huilée recto verso. Assaisonner et servir avec le chou-rouge.



J'ai fait cuire mon chou à la mijoteuse électrique programmée 4 h. Peu d'électricité utilisée et pas de surveillance notoire

Si le liquide diminue trop vite dans la sauteuse ,rajouter un peu de bouillon de bœuf ou de légumes ,le comptage étant toujours le même.

Pour le repas : asperges à la pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf dur + 50 g de skyr 0% (3 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -côtelette de porc au chou rouge (8 sp vert bleu violet □□□) -100 g de quinoa cuit (3 sp vert □ -3 sp bleu □-0 spv violet □) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet □□□). Total : 14 sp vert □ -11 spl bleu □ -8 spv violet □

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés