

CÔTELETTES DE PORC DANS LE FILET COMPOTE POMME KUMQUAT

Vendredi 12
Juillet 2019

Un salé sucré :

Côtelettes de porc

dans le filet ,compote pomme kumquat pour 2 personnes et 8 pp-8 sp par part

- 2 côtelettes de porc dans le filet
- 2 pommes « reinette du Canada » *
- 150 g de kumquats *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre

Couper les kumquats en deux, enlever les pépins et les mettre dans une casserole avec les pommes épluchées et coupées en morceaux



Rajouter 2 cuillerées à soupe d'eau et les cuire à petit feu et à couvert pour obtenir une compote en les mixant. Garder 6 kumquats à part

Cuire dans une poêle huilée les côtelettes de porc, les assaisonner

Réchauffer la compote et la servir avec les côtes de porc et les kumquats confits



C'est une viande que je ne cuisine pas souvent à part le filet mignon et pour que les côtelettes soient plus tendres, les faire mariner dans du lait minimum 1heure et au frais

Pour le repas : salade de chou blanc à la crème allégée (1pp-2sp) -côtelette de porc dans le filet compote pomme kumquat (8pp-8 sp)

-100 g de petits pois (2pp-0spl) -1 faisselle 0% (1 pp-1sp).

Total :

12pp-11spl

Excellente journée d'été, vacances ou non

Lilou 3158 :
cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**