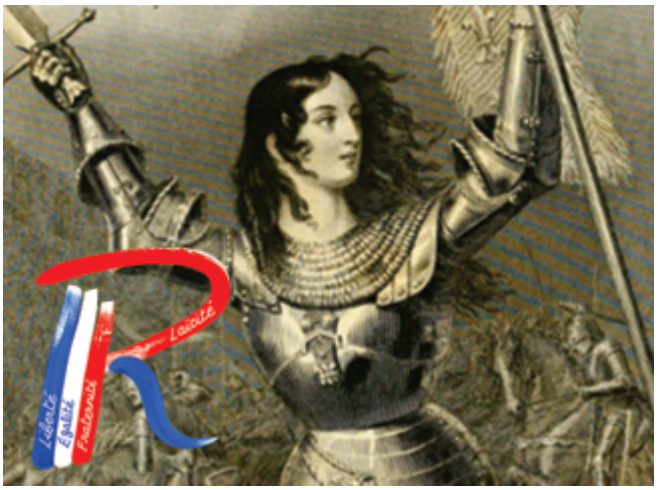
Mangez du porc. Les recettes de Nini : côtes de porc aux fruits exotiques

écrit par Christine Tasin | 7 septembre 2013



Côtelettes de porc aux fruits exotiques et ses petits croûtons :

Par personne :

– 2 côtelettes de porc dégraissées

– Huile d'olive

– Sel, poivre

– Gousse d'ail

– 1 tranche de pain de mie

– Sauce aux piments (pour la faire soit même si on ne la trouve pas sur le marché, mélanger : 50 cl d'eau, 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc, 2 cuillerées à soupe de confiture d'abricots, 1 cuillerée à thé de piment fort marinés et coupés en petit dés fins)

– 1 mangue jaune pelée et coupée en minis dés

– 1 abricot coupé en mini dés

– 2 cuilleré à soupe de petits morceaux d’ananas.

– Salade printanière (mixte) lavée et apprêtée.

– Framboises lavées

– Litchies épluchés

– Oignons verts émincés

– Riz au citron (simplement ajouter des écorces de citron émincées en fin de cuisson du riz).

Faire chauffer l’huile d’olive dans une poêle et y faire frire la tranche de pain de mie des deux côtés. La couper en diagonale, frotter une gousse d’ail dessus et disposer dans une assiette.

Faire revenir les côtelettes de porc dans l’huile à feux moyen en les retournant régulièrement.

Pendant ce temps mélanger les fruits exotiques : mangue, abricots, ananas, et y ajouter les oignons verts émincés. Verser une peu de sauce au piment et mélanger. Disposer dans l’assiette et y ajouter des framboises et des litchies.

Retirer les côtelettes du feu et versez de la sauce au piment dessus. Bien badigeonner de tous les côtés et les disposer dans l’assiette. Mettre une cuillerée à soupe de mélange de fruits exotiques sur les côtelettes et en ajouter une autre cuillerée à côté.

Servir avec le riz

Nini