

Mangez du porc, les recettes de Nini. Côtelettes de porc au sésame

écrit par Christine Tasin | 23 novembre 2013



- (125 mL) Vinaigrette
- 1 L de mâche
- 1 poire pelée et hachée
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 2 côtelette de porc sans os (environ 500 g)
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon – tranché

Dans un plat : Verser 50 mL de vinaigrette au sésame sur les côtelettes de porc et bien les enrober. Couvrir et laisser mariner pendant 30 minutes au frigidaire ou jusqu'à ce que le barbecue soit préchauffé à puissance moyenne-élevée.

Mettre le porc sur la grille huilée du barbecue et jeter le reste de la marinade. Fermer le couvercle et cuire pendant 8 minutes..

Entre-temps, faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen-vif et cuire l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter la poire et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Incorporer le reste de la vinaigrette et les graines de sésame, puis

retirer du feu lorsqu'elle bouillonne.

Mettre la mâche dans quatre assiettes. Couper le porc en tranches fines et les disposer en éventail sur la mâche. Verser vinaigrette chaude au sésame et aux pommes.

Nini