

Côtelettes de porc sur le BBQ



Cette recette estivale, simple et rapide saura satisfaire vos convives en faisant changement de la fameuse sauce BBQ. Accompagnez les côtelettes de légumes en papillote pour en faire un délicieux repas complet et nutritif!

Préparation 20 min

Cuisson 16 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 4

Glucides 9

Fibres 0

Protéines 28

Sodium 190

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre de chili

- 1 ml (¼ c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre, au goût
- 4 côtelettes de porc (environ 450 g (1 lb))

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients à l'exception des côtelettes de porc.
2. Badigeonner généreusement les deux côtés des côtelettes de porc avec la marinade et laisser reposer au réfrigérateur de 10 à 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé.
4. Cuire les côtelettes sur la grille chaude du barbecue, à feu direct, de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
5. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer quelques minutes avant de les servir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec