

## Côtelettes de porc faciles à la friteuse à l'air (Air Fryer)



*Juteuses à l'intérieur, dorées et croustillantes à l'extérieur, ces côtelettes de porc à la friteuse à air offrent tout ce que vous aimez d'une côtelette saisie à la poêle, en une fraction du temps — et avec beaucoup moins de vaisselle. Elles développent une belle croûte caramélisée avec très peu d'huile, ce qui en fait une option plus légère pour les soirs de semaine sans compromis sur la saveur. Une recette que nos nutritionnistes aiment recommander lorsque vous avez envie d'un repas réconfortant, mais équilibré. Servir avec nos [pommes de terre rôties assaisonnées](#) et notre [salade fattouche](#) pour un repas complet et satisfaisant.*

Préparation 15 min

Cuisson 14 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 13

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 21

Sodium 430

### **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 4 côtelettes de porc (~ 120 g chacune)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

## Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C (400°F) pendant 3 à 5 minutes.
2. Dans un petit bol, mélanger la cassonade, la poudre d'oignon, le paprika, la poudre d'ail et le sel.
3. Éponger les 4 côtelettes de porc à l'aide de papier absorbant. Badigeonner les deux côtés d'huile d'olive, puis répartir uniformément le mélange d'épices sur chaque côté des côtelettes.
4. Déposer les côtelettes de porc en une seule couche dans le panier de la friteuse à air sans les superposer. Cuire à 200°C (400°F) de 12 à 14 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que la température interne atteigne 63°C (145°F).\*
5. Retirer de la friteuse à air et laisser reposer de 3 à 5 minutes avant de servir.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

\*Les côtelettes avec os peuvent nécessiter 1 à 2 minutes de cuisson supplémentaires. Éviter de surcharger le panier, cuire en plusieurs fois au besoin. Pour plus de saveur, faire mariner les côtelettes assaisonnées au réfrigérateur jusqu'à 1 heure avant la cuisson. Servir avec des légumes rôtis, une salade ou une purée de pommes de terre.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal