

PRÉPARATION : 30 MINUTES

MACÉRATION : 1 HEURE

CUISSON : 45 MINUTES

4 PORTIONS



CÔTELETTES DE PORC À LA HARISSA

PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

INGRÉDIENTS

4 côtelettes de porc désossées (400 g)

HARISSA*

1/2 c. à soupe de coriandre moulue

1/2 c. à thé de carvi moulu

1/2 c. à thé de cumin moulu

1/2 c. à thé de chili broyé

1/4 tasse d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1/4 tasse de poivrons rouges rôtis

1/2 c. à soupe de miel

ACCOMPAGNEMENT

2 tasses de pommes de terre pelées, en dés

2 tasses de haricots verts parés

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de thym séché

* La sauce harissa est une purée de piments très prisée en Afrique du Nord et au Moyen-Orient. On peut l'utiliser pour relever les soupes, les ragoûts ainsi que les marinades pour le poisson ou la viande.

PRÉPARATION

- 1 Pour faire la harissa, mixer tous les ingrédients au robot culinaire ou au mélangeur.
- 2 Enrober les côtelettes de cette marinade en massant bien la viande. Les disposer dans un bol, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur au moins une heure et jusqu'à 24 heures.
- 3 Pour faire la purée de pommes de terre :
 - Mettre les pommes de terre dans une casserole et les recouvrir d'eau.
 - Dès l'ébullition obtenue, égoutter les pommes de terre une première fois.
 - Couvrir de nouveau les pommes de terre d'eau fraîche. Porter à ébullition une deuxième fois et laisser mijoter jusqu'à tendreté.
 - Égoutter les pommes de terre.
 - Assaisonner au goût (voir l'article p.16).
- 4 Cuire les haricots dans l'eau ou à la vapeur. Enrober de beurre et de thym séché.
- 5 Chauffer une poêle à feu moyen-vif et y dorer les côtelettes de porc, environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F.
- 6 Servir les côtelettes avec la purée de pommes de terre et les haricots verts.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/4 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 2 éq. légume

Calories	374 Kcal
Protéines	27 g
Glucides	23 g
Fibres	4 g
Lipides	20 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	60 mg
Sodium	105 mg
Potassium	658 mg
Phosphore	288 mg