

- Pois à la menthe avec riz et feta
- Pamplemousses rôtis
- Cocktail de crevettes grillées et salsa de gaspacho jaune

la cuisine de la semaine

> **4 recettes testées à conserver**

— Plat principal

Côtelettes de porc teriyaki et relish aux bleuets et au gingembre

4 portions • Temps de préparation: 2 h 30 (incluant le temps de marinage) • Temps de cuisson: 15 minutes • Niveau de difficulté: facile

Ingrédients

4 côtelettes de milieu de longe de porc non désossées, parées

Marinade

3 c. à soupe	de sauce soja à faible teneur en sodium	45 ml
2 c. à soupe	de xérès sec	30 ml
2	gousses d'ail écrasées	
1 c. à thé	de cassonade	5 ml
1/4 c. à thé	de flocons de piment fort	1 ml

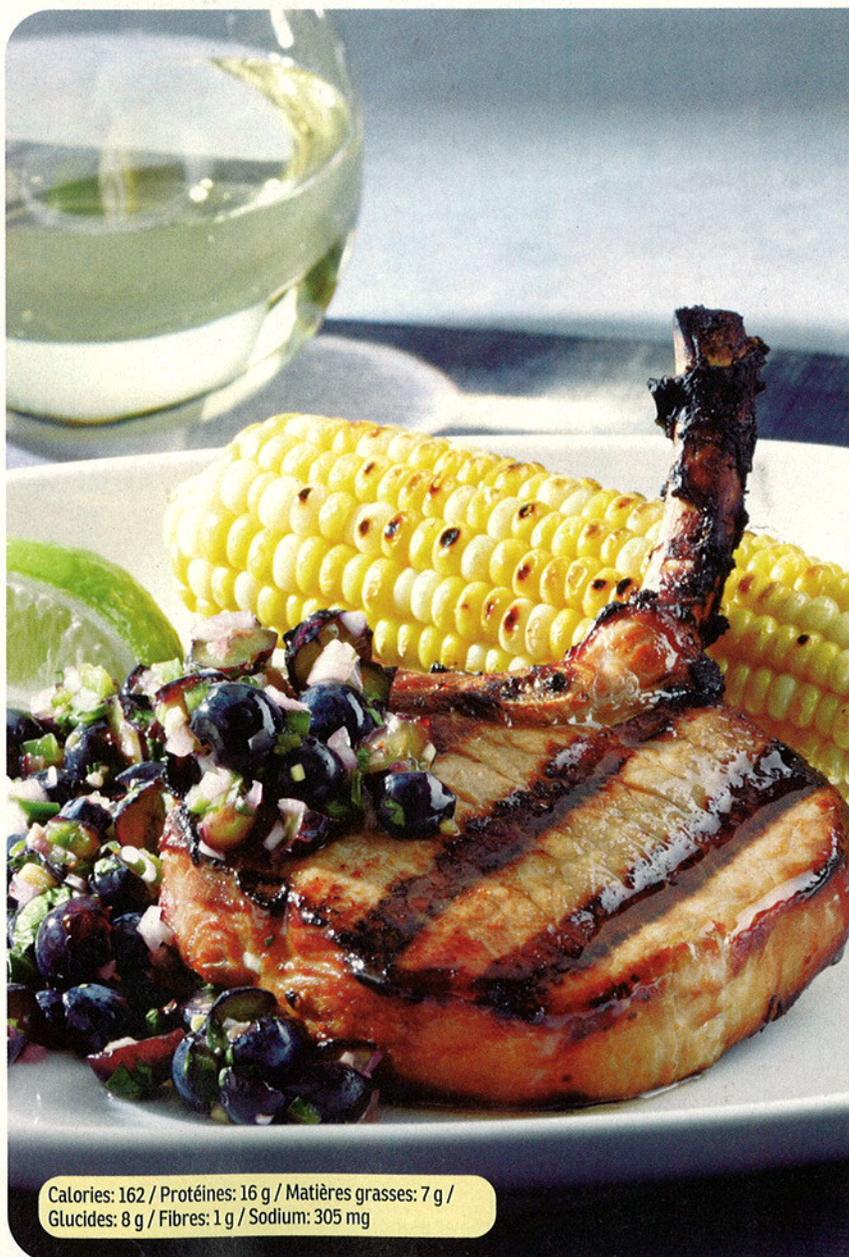
Relish aux bleuets et au gingembre

1 tasse	de bleuets frais	250 ml
1	échalote grise hachée	
1	piment serrano épépiné et finement haché	
1 c. à soupe	de coriandre fraîche hachée	15 ml
1 c. à soupe	de jus de lime	15 ml
1 c. à thé	de gingembre frais, pelé et finement haché	5 ml
1/4 c. à thé	de sel	1 ml

Préparation

- 1 Placer le porc dans un grand sac de plastique refermable. Dans un petit bol, mélanger au fouet la sauce soja, le xérès, l'ail, la cassonade et les flocons de piment fort. Verser la marinade dans le sac, fermer hermétiquement et retourner pour enduire les côtelettes de marinade. Faire mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 2 Environ 20 minutes avant de faire griller le porc, préparer la relish en combinant tous les ingrédients dans un petit bol. Réserver.
- 3 Préchauffer le barbecue à vive intensité. Faire griller les côtelettes de 3 à 5 minutes de chaque côté. Laisser reposer 5 minutes et servir avec la relish.

***Note** Prenez 5 minutes le matin pour mettre ces côtelettes de porc à mariner, et faites-les griller le soir même ou le lendemain.



Calories: 162 / Protéines: 16 g / Matières grasses: 7 g / Glucides: 8 g / Fibres: 1 g / Sodium: 305 mg