

Côtelettes de Porc au Cajun

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- ½ c à café de poivre noir
- ½ c à café de paprika
- ¼ c à café de poivre de Cayenne
- ½ c à café d'origan
- ½ c à café de thym en poudre
- ¼ c à café de gingembre moulu
- 2 côtes de porc
- 2 c à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- 1 poivron vert ébouillanté et coupé en grosses lanières
- 1 poivron rouge ébouillanté et coupé en grosses lanières
- 2 c à soupe de farine
- 3.5 dl de bouillon de volaille chaud
- 1 c à café de miel
- sel

Recette:

- Mélangez les épices et aromates dans un bol.
- Dans le beurre chaud, faites rissoler les côtelettes et assaisonnez avec le mélange d'épices et aromates. Salez également. Lorsque celles-ci sont bien saisies, conservez-les au chaud (four).
- Ensuite, mettre l'oignon émincé dans la poêle chaude et laissez cuire 3 minutes.
- Ajoutez alors les poivrons et éventuellement le reste d'épices et aromates. Mélangez bien et laissez cuire 3 – 4 minutes.
- Saupoudrez de farine, mélangez bien et laissez encore cuire 3 minutes.
- Incorporez finalement le bouillon de volaille et le miel.
- Laissez encore cuire 5 minutes en remettant les côtelettes dans la sauce.
- Servez avec du riz ou du brocoli.