

7 Côtelettes de porc à la salsa



Services Alimentaires



Marinade

Huile de canola	250 ml	1 tasse	230 g
Sucre	2 pincées		20 g
Vinaigre blanc	60 ml	¼ tasse	60 g
Poivre	2,5 ml	½ c. à thé	1 g
Côtelettes de porc désossées (97523)	10	2 lb	900 g

Salsa

Pêches en conserve mises en purée granuleuse	500 ml	2 tasses	540 g
Branche de céleri coupée en dés	1		85 g
Oignon rouge haché	1		150 g
Vinaigre blanc	15 ml	1 c. à table	15 g
Poivre		Au goût	

- : 10
- : 60 minutes
- : 8 minutes
- : oui

Valeur nutritive

Pour 1 côtelette (160 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 13 g	20 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,1 g	23 %
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 55 mg	18 %
Sodium 70 mg	3 %
Potassium 450 mg	13 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 16 ER	2 %
Vitamine C 3 mg	6 %
Calcium 8 mg	0 %
Fer 0,1 mg	2 %
Phosphore 12,5 mg	2 %

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- 2 Mariner les côtelettes environ 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Égoutter les côtelettes et cuire au grill environ 4 minutes de chaque côté.
- 4 Mélanger délicatement les ingrédients de la salsa et réserver.
- 5 Servir les côtelettes de porc avec la salsa et accompagner de légumes de votre choix.

Notes du chef

Cette salsa est des plus savoureuses ; n'hésitez pas à l'utiliser pour accompagner plusieurs aliments différents comme le dindon, le poulet et le porc, que ce soit en sandwich ou pour remplacer une sauce.

Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits
+ 1 ¼ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

1/3 échange de fruits
+ 2 ¼ échanges de viandes et substituts
+ 1 ¼ échange de matières grasses.

*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm), moutarde. (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com

Programme Santé et mieux-être