

Costelles de Porc amb Taronja



Ingrédients pour 4 personnes:

375 g de pâtes fusillis.
4 côtelettes de porc avec os.
1/3 tasse de farine.
45 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
1 Oignon, haché finement.
1 gousse d'Ail, hachée finement.
250 ml de jus d'Orange BIO.
45 ml de sauce Soja.
Les suprêmes de 2 Oranges BIO.
150 gr de Cresson ciselé.
Sel et poivre.

Préparation:

- Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- Les égoutter et huiler-les légèrement.
- Réserver.
- Saler, poivrer et fariner les côtelettes.
- Verser dans une poêle 30 ml d'huile d'olive et faire dorer les côtelettes environ 2 minutes de chaque côté.
- Réserver sur une assiette.
- Dans la même poêle, dorer l'oignon et l'ail dans le reste de l'huile.
- Déglacer avec le jus d'orange et la sauce soja.
- Laisser réduire de moitié ou jusqu'à ce que la consistance soit légèrement sirupeuse.
- Remettre les côtelettes dans la poêle et enrober-les bien de la sauce.
- Retirer la viande et réserver au chaud.
- Ajouter les pâtes et les suprêmes dans la sauce et réchauffer en remuant.
- Ajouter le cresson effeuillé et rectifier l'assaisonnement.
- Servir les côtelettes avec les pâtes et un légume vert au choix.