

# Côtelettes de porc à l'abricot

100 portions

## Source de la recette

Les Loggias et la Villa Val-des-Arbres – Chartwell Québec

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

1 côtelette nappée d'environ 60 ml de sauce

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

Braisière, four

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	232	Sodium (mg)	200
Protéines (g)	31	Lipides (g)	8
Glucides (g)	7	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	1.5	Fibres (g)	0.5



Québec 



# Côtelettes de porc à l'abricot

100 portions

## Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
100 unités	Porc, côtelettes désossées surgelées (4oz)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faire décongeler la viande au réfrigérateur à <math>\{&lt;40^{\circ}\text{F}/4^{\circ}\text{C}\}</math> sur les tablettes les plus basses pendant 48 heures.</li><li>2. Assaisonner les côtelettes. Dans une braisière chaude à <math>350^{\circ}\text{F}/180^{\circ}\text{C}</math>, colorer les côtelettes à l'huile des deux côtés.</li><li>3. Escaloper dans des plaques de cuisson 2" et réserver au réfrigérateur à <math>\{&lt;40^{\circ}\text{F}/4^{\circ}\text{C}\}</math> jusqu'à utilisation.</li><li>4. Dans la même braisière, faire légèrement sauter les oignons et les abricots séchés. Ajouter le jus d'orange et la sauce demi-glace, puis porter à ébullition.</li><li>5. Délayer la fécule de maïs dans l'eau et lier la sauce. Laisser mijoter pendant 10 minutes.</li><li>6. Napper cette sauce sur les côtelettes de porc et cuire au four à <math>350^{\circ}\text{F}/180^{\circ}\text{C}</math> pendant 20 minutes. La température interne de la viande doit atteindre <math>\{165^{\circ}\text{F}/74^{\circ}\text{C}\}</math> pendant 15 secondes.</li><li>7. Réserver au chaud à <math>\{&gt;140^{\circ}\text{F}/60^{\circ}\text{C}\}</math> pendant 2 heures tout au plus.</li></ol>
30 g	Sel fin	
10 ml	Poivre noir moulu	
500 ml	Huile de canola	
600 g	Oignons frais hachés	
400 g	Abricots séchés	
1.5 L	Jus d'orange	
1 L	Sauce demi-glace reconstituée, faible en sodium	
100 g	Fécule de maïs	
1 L	Eau	

