



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CATÉGORIE

Plats principaux

QTÉ DE PERSONNES

4 personnes

TEMPS PRÉPARATION

5 min+2à24h macération

TEMPS DE CUISSON

8-15 minutes

TOTAL

2h20 à 24h20

COTELETTES DE PORC FROTTÉES AUX ÉPICES

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

Marinade

- 1/2 cuil à soupe de gros sel
- 1 cuil à soupe de cassonade Redpath
- 1 cuil à soupe poudre de chili McCormick
- 1/2 cuil à thé de poivre moulu
- 1/2 cuil à thé de cumin
- 1/4 cuil à thé de poudre d'ail
- 4 côtelettes de porc hôtel

Bon Appétit

Source Ricardo

MÉTHODE :

- Étape 1 : Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- Étape 2 : Frotter les côtelettes des 2 côtés et laisser macérer de 2 à 24 heures
- Étape 3 : Cuire sur BBQ à moyen-élevé environ 4 minutes chaque côté
- Étape 4 : Laisser reposer 5 minutes en recouvrant de papier d'aluminium

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Le porc peut être rosé à l'intérieur mais l'extérieur de la viande doit être bien cuit.