



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CATÉGORIE

Plats principaux

QTÉ DE PERSONNES

4 personnes

TEMPS PRÉPARATION

5 minutes 2h macération

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

TOTAL

2h25

MARINADE POUR CÔTELETTE DE PORC A L'ORANGE

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

Marinade

1/2 tasse de jus d'orange*

1/4 tasse de sauce soya VH (sans gluten)

1/4 de tasse de miel

1/4 de tasse d'échalottes

1 gousse d'ail pressée

Poivre au goût

Sauce :

Restant de la marinade

1 cuil à thé de fécule de maïs Nos Compliments

Bouillon de poulet au besoin St-Hubert sans gluten

Bon Appétit

Source Recettes du Québec

MÉTHODE :

Étape 1 : Mélanger tous les ingrédients et ajouter les cotelettes de porc. Macérer pendant 2 heures

Étape 2 : Mettre au BBQ et cuire jusqu'à 4 minutes chaque côté environ

Étape 3 : Garder le reste de la marinade et ajouter la fécule de maïs. Faire bouillir pour qu'elle épaississe rectifier la texture à l'aide de bouillon de poulet

*Peut être remplacé par du jus d'ananas

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

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