

**CÔTES DE PORC AUX HERBES** 5 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 noix de margarine
- 1 cuillère à soupe de herbes de Provence, séchées
- 550 grammes de côte de porc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sortez les côtes de porc du réfrigérateur au dernier moment pour que la viande soit bien saisie au moment de la cuisson.
- 2° Salez, poivrez et parsemez la viande d'herbes de Provence.
- 3° Faites fondre à feu vif une noix de margarine dans une poêle et saisissez les côtes de porc 3 minutes de chaque côté (retournez-les sans les piquer).
- 4° Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 4 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) à couvert. Servez immédiatement.
- 5° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (146 g)	% AR
ÉNERGIE	253 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	27 g	39 g	78 %
GLUCIDES	1 g	1 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	15 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	205 mg	298 mg	12 %