

# 7 Côtelettes de porc à la salsa



Services Alimentaires



## Marinade

Huile de canola	250 ml	1 tasse	230 g
Sucre	2 pincées		20 g
Vinaigre blanc	60 ml	¼ tasse	60 g
Poivre	2,5 ml	½ c. à thé	1 g
<b>Côtelettes de porc désossées (97523)</b>	10	2 lb	900 g

## Salsa

Pêches en conserve mises en purée granuleuse	500 ml	2 tasses	540 g
Branche de céleri coupée en dés	1		85 g
Oignon rouge haché	1		150 g
Vinaigre blanc	15 ml	1 c. à table	15 g
Poivre		Au goût	

- : 10
- : 60 minutes
- : 8 minutes
- : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 côtelette (160 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 210	
<b>Lipides</b> 13 g	20 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,1 g	23 %
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 6 g	
<b>Cholestérol</b> 55 mg	18 %
<b>Sodium</b> 70 mg	3 %
Potassium 450 mg	13 %
<b>Glucides</b> 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	
<b>Protéines</b> 18 g	
Vitamine A 16 ER	2 %
Vitamine C 3 mg	6 %
Calcium 8 mg	0 %
Fer 0,1 mg	2 %
Phosphore 12,5 mg	2 %

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- 2 Mariner les côtelettes environ 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Égoutter les côtelettes et cuire au grill environ 4 minutes de chaque côté.
- 4 Mélanger délicatement les ingrédients de la salsa et réserver.
- 5 Servir les côtelettes de porc avec la salsa et accompagner de légumes de votre choix.

## Notes du chef

Cette salsa est des plus savoureuses ; n'hésitez pas à l'utiliser pour accompagner plusieurs aliments différents comme le dindon, le poulet et le porc, que ce soit en sandwich ou pour remplacer une sauce.

## Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits  
+ 1 ¼ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

1/3 échange de fruits  
+ 2 ¼ échanges de viandes et substituts  
+ 1 ¼ échange de matières grasses.

\*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm). (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com

Programme Santé et mieux-être