

VOYAGE AU PAYS DE LA CÔTELETTE!

Au-delà des lacs, des prairies et des forêts, quelque part derrière les montagnes, se trouve un pays très particulier. Un pays où il importe peu que tu sois plutôt viande, légumes, herbes ou sauce. Où les légumes grillés et les juteuses côtelettes de porc te donnent chaque jour rendez-vous pour des soirées grillades. Le tout bien sûr agrémenté de la sauce BBQ THOMY avec une touche de brandy! Bienvenue à Côtelette-land!

Ingédients

- 8 côtelettes de porc de 160 g
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 10 caprons
- 3 branches de basilic
- 2 branches de persil
- 1 petit piment
- Sel, poivre
- Huile de friture
- Sauce BBQ THOMY avec une touche de brandy

C'est parti

1. Effeuille le persil et le hacher finement avec le piment. Rincer brièvement les côtelettes et bien les sécher. Huiler légèrement, assaisonner de persil haché, de piment, de sel et de poivre. Faire frire ou griller des deux côtés pendant env. 5 minutes.
2. Couper les courgettes et les aubergines en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Couper les tomates en deux. Peler l'oignon rouge et le couper en rondelles. Faire frire les courgettes, les rondelles d'oignon, les aubergines et les tomates dans une poêle à griller avec un peu d'huile des deux côtés pendant quelques minutes. Entre-temps, couper les caprons en deux, hacher le basilic et couper le poivron en rondelles.
3. Couper les légumes frits en petits morceaux. Ajouter les caprons, le basilic, le vinaigre, l'huile d'olive et le poivre. Assaisonner de sel et de poivre. Bien mélanger la caponata et laisser reposer pendant 20 minutes.



90 minutes



4 personnes