



## Côte de porc grillée à la sauce à l'orange

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients :

4 côtes de porc

Pour la marinade :

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Le jus d'un demi citron

2 gousses d'ail écrasées

1 branche de sauge

Sel et poivre

Pour la sauce :

4 oranges

100 g de beurre

50 g de sucre

Valeur énergétique : 609 kcal/personne, 2 547 kJ/personne

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Badigeonnez les côtes avec la marinade puis faites-les dorer sur un gril ou à la poêle, 5 à 6 min. de chaque côté. Préparez la sauce : faites fondre le sucre à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'un caramel. Versez le jus des oranges, mélangez bien et laissez réduire 10 min. à feu vif. Laissez tiédir la sauce, ajoutez le beurre et fouettez. Servez les côtes de porc nappées de la sauce à l'orange et accompagnées de pommes de terre au four. Vous pouvez utiliser des côtes dans l'échine, seconde, première ou dans le filet.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

