

Côtelettes de porc avec haricots verts et beurre à l'ail



Cétogène - faible en glucides

Par portion

Glucides nets : 3% (6 g)

Fibres : 3 g

Lipides : 73% (73 g)

Protéines : 24% (54 g)

Kcal : 910

Ingrédients (4 portions)

4 côtelettes de porc

2 oz de beurre, pour la friture

1 lb de haricots verts frais

Sel et poivre

Beurre d'ail

5 oz de beurre, température de la pièce

1 cuillère à soupe de persil séché

½ cuillère à soupe de poudre d'ail

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel et poivre

Instructions

Laisser le beurre atteindre la température de la pièce. Mélanger le beurre, l'ail, le persil et le jus de citron. Sel et poivre au goût. Mettre de côté. Faire quelques petites coupures dans la graisse entourant les côtelettes, pour les aider à rester à plat lors de la friture. Sel et poivre. Chauffer une poêle à frire à feu moyen vif. Ajouter le beurre et les côtelettes. Frire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Retirer les côtelettes de la poêle et garder au chaud. Utilisez la même poêle et ajoutez les haricots. Sel et poivre au goût. Cuire à feu moyen vif pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils aient une couleur vibrante et soient légèrement ramollis mais encore un peu croquantes (al dente). Servir les côtelettes de porc et les haricots avec une cuillerée de beurre à l'ail fondu sur le dessus.

Astuce !

Les haricots verts en conserve ou surgelés ne sont peut-être pas aussi croquants, mais ont quand même bon goût et offrent des nutriments faciles, directement de votre congélateur ou de votre garde-manger.