

Côtelettes de porc aux prunes TC SUN de Blue Whale



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

PRÉPARATION :

Laver et dénoyauter les prunes. Les découper en quartier.

Les faire cuire avec le caramel et le beurre dans une casserole.

Laisser mijoter et caraméliser.

Dans une poêle, faire revenir les côtelettes de porc avec l'ail, le piment et un peu de poivre. Laisser dorer.

En fin de cuisson incorporer les prunes caramélisées.

Servir chaud accompagné d'une purée, bon appétit !

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 côtelettes de porc
- 6 prunes TC SUN Blue Whale
- 6 c. à soupe de caramel
- 8 gousses d'ail
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 5 g de beurre
- Sel, poivre