

# Côtelettes gratinées sur lit de pois mange-tout

Conseil: Remplacer les pois mange-tout par des haricots étuvés.

## Côtelettes

- 100 g de TILSIT ROUGE, en dés
- 40 g de pain, en dés
- 1 jaune d'œuf
- 1 cs de crème
- 1 cs de fines herbes (p. ex. romarin, thym), finement ciselées
- 2 pincées de sel
- Un peu de poivre
- Un peu de beurre à rôtir
- 4 côtelettes de porc (env. 140 g chacune)
- ½ cc de sel, un peu de poivre
- Un peu de beurre à rôtir

## Lit de pois mange-tout

- Un peu de beurre à rôtir
- 1 échalote en lanières
- 450 g de pois mange-tout, coupés en fines lanières dans le sens de la longueur
- ½ cc de sel, un peu de poivre

Pour 4 personnes  
Préparation: env. 30 minutes  
Gratiner: env. 10 minutes  
Difficulté: moyenne



1. Côtelettes: mélanger le TILSIT, le pain, le jaune d'œuf et la crème. Ajouter les fines herbes, assaisonner.
2. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à frire. Saisir la viande des deux côtés pendant environ 3 minutes, assaisonner, la déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Répartir le mélange à base de fromage dessus.
3. Gratiner: environ 5 à 10 minutes sur la grille supérieure du four préchauffé à 220 °C.
2. Lit de pois mange-tout: chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir l'échalote et les pois mange-tout pendant environ 5 minutes, assaisonner.

## Valeurs nutritives par portion



Vidéo de la recette  
[www.tilsiter.ch/rec10](http://www.tilsiter.ch/rec10)

