



Côtes de porc à l'italienne et salade de fenouil

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Facile



Ingrediënten

pour le côtes de porc

2 cuillerées à thé de graines de fenouil
1 cuillère à soupe de romarin (ciselé)
1 cuillerée à thé fleur de sel
1 cuillerée à thé poivre noir
1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
1/2 cuillerée à thé d'ail en poudre
1 citron (le zeste râpé)
4 côtelettes
huile d'olive

Voor de venkelsalade

1 fenouil
1 petit bocal de tomate séchée (à l'huile)
1 citron (le jus)
1 bouquet de basilic (ciselé)
sel et poivre

Bereidingswijze

- 1.** Mélangez les graines de fenouil, le romarin, la fleur de sel, le poivre noir, la coriandre, l'ail en poudre et le zeste de citron.
- 2.** Frottez les côtes de porc avec ce mélange, couvrez-les et réservez-les au réfrigérateur pendant au moins une heure.



- 3.** Pendant ce temps, préparez la salade de fenouil : émincez-le ou râpez-le finement (à la mandoline). Mélangez-le avec les tomates séchées émincées, un peu d'huile du ravier de tomates séchées, le jus de citron, le basilic, du sel et du poivre.
- 4.** Badigeonnez délicatement les côtes de porc marinées d'huile d'olive et grillez-les pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Laissez reposer et coupez-les en lanières.
- 5.** Servez-les avec la salade de fenouil.