



Côtelettes de porc farcies au prosciutto et au provolone, brocoli grillé

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc de 200g ou 1 po ½
- 8 tranches fines de pancetta douce
- 4 bâtonnets (4 cm par 1 cm) de provolone piquant
- 4 feuilles de sauge
- Sel et poivre du moulin

BROCOLI GRILLÉ

- 1 pied de brocoli coupé en longs bouquets
- Huile d'olive
- 3 c. à soupe de graines de sésame grillées
- 2 c. à soupe de noisettes grillées concassées
- 1 c. à thé de graines de cumin torréfiées
- 1 c. à thé de sel

ÉTAPES

Préchauffez le barbecue à intensité vive.

Sortez la viande au minimum 30 minutes à température ambiante avant de faire cuire. À l'aide d'un petit couteau, transpercez la chair du porc par le côté au centre de la côtelette et réservez.

Juxtaposez deux tranches de pancetta, déposez un bâtonnet de fromage et une feuille de sauge. Enroulez et insérez dans le trou de la chair. Salez et poivrez généreusement les côtelettes avant de les déposer directement sur les grilles. Faites saisir 3 minutes de chaque côté. Éteignez le feu d'un côté, transférez la viande de ce côté et poursuivez la cuisson 10 minutes à couvercle fermé.

Enrobez les bouquets de brocoli d'huile d'olive et assaisonnez. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez 15 minutes.

Dans un petit bol, combinez tous les ingrédients. Servez les côtelettes avec le brocoli et parsemez de la garniture.