

Côtes de porc «Mieux pour tous», pomme & sauge



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 côtes de porc du label «Mieux pour tous»
- 2 belles pommes, de type Cox ou Boskoop
- 200 g d'épinards frais
- 8 feuilles de sauge
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 20 g de beurre
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Côtes
de porc



Préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans une poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile, faire dorer les **côtes de porc «Mieux pour tous»** assaisonnées, 2 à 3 minutes de chaque côté. Les disposer les unes à côté des autres dans un grand plat pour le four huilé.
- Laver et couper les pommes en tranches. Faire dorer les pommes avec 20 g de beurre dans la poêle.
- Bien rincer les feuilles d'épinards. Dans un saladier, mélanger la moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Ajouter les épinards, assaisonner et bien mélanger.
- Recouvrir les **côtes de porc «Mieux pour tous»** avec les tranches de pommes et les feuilles de sauge lavées. Enfourner à nouveau 5 à 10 minutes, le temps que la magie opère.
- Servir les **côtes de porc «Mieux pour tous»** avec quelques tranches de pomme, 2 feuilles de sauge et une portion de salade d'épinards.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Énergie	362 kcal
Matières grasses	23,6 g
dont acides gras saturés	8,1 g
Oméga-3	0,7 g
Glucides	6,2 g
dont sucres	5,4 g
Protéines	31,2 g
Sel	350 mg