CôTELETTES DE PORC à L'INSTANTANé



Un multicuiseur, tel que l'Instant Pot, permet d'obtenir des travers de porc tendres et braisés en une fraction du temps par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Pour accélérer encore le processus, la viande est saisie d'un seul côté avant d'être cuite avec des aromates et du vin rouge.

Infos

- **Temps de préparation**: 25 mins
- **Temps de cuisson**: 60 mins
- **Portions**: 4-6

Ingredients

- 1,35 kg de côtes courtes de bœuf non désossées
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre, comme l'huile d'arachide ou l'huile végétale
- 1 oignon jaune moyen (250 g), haché
- 2 carottes moyennes (170 g), coupées en morceaux
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de thym séché
- 250 ml de vin rouge corsé
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates

- Purée de pommes de terre, ou polenta, pâtes ou céréales cuites, pour le service

---

Préparation

Etape 1
Éponger les côtes courtes et les assaisonner légèrement de sel et de poivre sur toute la surface. Placez une grande assiette près de votre espace de travail.

Etape 2
Réglez le multicuiseur sur mode saisir à feu vif.

Etape 3
Ajouter l'oignon, les carottes, l'ail et le thym dans le multicuiseur, saler et poivrer. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 5 minutes. Dans une tasse à mesurer liquide, mélangez le vin et le concentré de tomates à l'aide d'un fouet. Versez le liquide dans le multicuiseur et raclez tous les morceaux brunis collés au fond de l'insert.

Etape 4
Remettre le bœuf et les jus accumulés dans la marmite et mélanger. Appuyez sur CANCEL pour éteindre le feu.

Etape 5
Verrouillez le couvercle et réglez le bouton de libération de la pression sur "étanchéité". Sélectionnez Cuisson sous pression et réglez sur 45 minutes (il faut environ 10 minutes pour que l'appareil atteigne la pression avant le début de la cuisson).

Etape 6
Une fois le cycle de cuisson terminé, relâchez la pression manuellement en plaçant la poignée de relâchement de la pression sur "ventilation", en couvrant votre main avec une serviette et en veillant à éloigner votre main et votre visage de l'évent lorsque la vapeur s'échappe.

Etape 7
Répartir dans des bols individuels peu profonds et servir chaud, avec de la purée de pommes de terre ou de la polenta cuite, des pâtes ou des céréales.