

# Côtes de porc à la créole avec blé

## Ingrédients pour 4 personnes

4 côtes de porc  
200 g blé ebly  
4 tranche ananas frais  
6 c. à soupe crème fraîche  
2 c. à café curry  
sel et poivre

< 20 min facile plutôt bon marché

Préparation :

Faire cuire le blé selon les indications figurant sur votre paquet.

Pendant ce temps, faire cuire les côtes de porc à la poêle.

Egoutter et poivrer le blé. Déglacer la poêle avec la crème fraîche et ajouter le curry. Faire dorer l'ananas coupé en petits dés et les déposer sur les côtes de porc.

Classification: porc (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Origine: erbly.com

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo