

## Côtelettes de porc au cumin

Pour 4 personnes.

4 côtelettes dans le filet, sel, poivre, huile, cumin, 2 courgettes, 1 gousse d'ail, 2 brins de persil, 1 citron.  
Pour les courgettes farcies : 500 g de petites courgettes, 100 g de pignons de pin, huile, sel, poivre, 100 g de bœuf haché, persil, 1 oignon, 7 grosse poignée de mie de pain, lait, 7 œuf, 100 g de jambon de Paris, 4 champignons, sel, poivre, beurre.

Bien aplatir les côtelettes et les piquer à la fourchette, puis les mettre à mariner pendant une heure dans de l'huile parfumée avec du cumin, le jus d'un citron, sel, poivre. On les fera cuire sur un gril chaud et à feu modéré pendant 10 minutes de chaque côté.

Avant cela, émincer 2 petites courgettes lavées et essuyées puis les mettre à cuire doucement dans une poêle sur feu très doux dans un bon morceau de beurre et un filet d'huile pendant une demi-heure. Cinq minutes avant la fin de cuisson, saler, ajouter la gousse d'ail et le persil hachés.

Servir les côtelettes entourées de cette garniture et saupoudrer l'ensemble de graines de cumin.

Prévoir de préparer, en plus, les courgettes farcies. Les évider délicatement avec un couteau pointu, hacher la chair obtenue avec 4 champignons et 100 g de jambon de Paris, un peu de mie de pain trempée dans du lait et exprimée, la viande de bœuf hachée et un œuf pour lier, persil haché, sel, poivre, 1 oignon. Faire revenir cette farce à la poêle dans une noix de beurre puis en farcir les demi-courgettes. Faire cuire au four pendant 40 minutes.



[Cliquez sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.