LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Tonkatsu (porc pané japonais) & sauce maison

Pour 2 personnes | **Très facile**

35 min | **5.83€ La portion** (prix indicatif)

Recette 100% nipponne.
Vous aurez besoin pour cette recette d'un peu de sucre blanc et de sucre roux pour la sauce.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Côte de porc
- **110 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **2 pièce** de Oeuf
- **100 g** de Chapelure panko
- **0.25 pièce** de Chou blanc
- **15 ml** de Sauce soja salée
- **7 ml** de Vinaigre de cidre, de pomme
- **25 g** de Ketchup
- **80 ml** de Huile de tournesol

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 20 min | **Attente :** 0 min

1. Coupez 1/4 de chou blanc en très fines lamelles. (Vous pouvez utiliser une mandoline si vous en avez une ou un épluche-légume.)
   Mettez le chou râpé dans un bol puis ajoutez 1 càc de sucre et ¼ de càc sel. Mélangez puis mettez de côté.
   Cela permettra au chou de se flétrir / ramollir, et le rendra beaucoup plus agréable à manger.

2. En parallèle, désossez 2 côtes de porc.
   Mettez une côte de porc dans un sac de congélation ou entre deux feuilles de film alimentaire.
   Tapez dessus pour l'aplatir (épaisseur d'env. 1 cm) et casser et attendrir les fibres.
   Vous pouvez utiliser une poêle, casserole, rouleau à pâtisserie, bouteille en verre, etc.

3. Entaillez le tendon (la partie blanche du côté opposé de l'os) avec la pointe d'un couteau pour que la viande reste plate et ne se rétracte pas à la cuisson.

4. Salez et poivrez les deux faces.
   Répétez l'opération pour toutes les côtes de porc.

Astuce : saupoudrez la viande avec du bicarbonate alimentaire pour la rendre tendre.

5. Préparez trois assiettes creuses : une avec 100 g de farine, une avec 2 œufs battus et la dernière avec 100 g de chapelure.
   Pour chaque côte de porc, farinez l'extérieur, trempez-la dans l'œuf et passez-la dans la chapelure.
   Vous pouvez répéter l'opération œuf/chapelure une seconde fois si vous aimez une croûte épaisse.
   Mettez de côté jusqu'au moment de cuire.

6. Préparez la sauce à tonkatsu :
   Dans une poêle, mélangez 1 càs de farine et 3 càs d'huile. Portez à ébullition en mélangeant. Ajoutez ensuite 1 càs de sauce soja, 1/2 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de sucre roux, 2 càs de ketchup et 150 ml d'eau.
   Portez à petit frémissement puis faites cuire à feu doux env. 10 min pour la faire épaissir. Mélangez de temps en temps.

7. Quand la sauce a épaissi (vous devez voir le fond de la poêle quand vous mélangez), mettez-la de côté dans un bol.

8. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen pour cuire les côtes de porc panées. Si vous avez un thermomètre, l'huile doit atteindre 170°C.

9. Quand l'huile est chaude, faites frire les tonkatsu. Faites cuire 6 à 7 min (pour une viande très légèrement rosée) en le retournant à mi-cuisson. La chapelure doit être dorée.

10. Faites égoutter les tonkatsu sur du papier absorbant quand ils sont cuits.

11. Préparez vos assiettes : déposez du chou râpé (et quelques tomates cerises si vous en avez) et assaisonnez-le avec de la mayonnaise et (facultatif) de la sauce Worcestershire.

12. Coupez les tonkatsu en tranches et déposez-le sur vos assiettes. Nappez avec un peu de sauce.
    C'est prêt !