



Côtelettes de porc rôties à la figue et à l'érable avec légumes

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Oignon rouge
1 | 2



Brocoli
227 g | 454 g



Carotte
2 | 4



Sel d'ail
¾ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Tartinade de figues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sirop d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler et couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de l'**oignon** coupé.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Éplucher, puis couper les **carottes** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **oignons** en morceaux de 2,5 cm (1 po), les **carottes** et le **brocoli** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Les légumes finiront de cuire à l'étape 3.)

3



Cuire les côtelettes de porc

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retourner les **légumes**, puis recouvrir des **côtelettes de porc**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce aux figes et au sirop d'érable

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle. Chauffer à feu moyen, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **oignons hachés réservés**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler**, puis ajouter la **tartinade de figes**, le **sirop d'érable**, la **moutarde**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux figes** et au **sirop d'érable**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les filet de porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer de la même façon que les **côtelettes de porc**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en tournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

3 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et cuire le **tofu** de la même façon que les **côtelettes**, en réduisant le temps de cuisson à la poêle à 2 à 3 min par côté. Il n'est pas nécessaire de faire rôtir le **tofu** au four.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.