



Côtelettes de porc et sauce aux champignons et à la crème sure avec pois sucrés rôtis

35 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2

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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Champignons
113 g | 227 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Crème sure
1 | 2



Échalote
1 | 1



Patate douce
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Épices de Montréal
1 c. à soupe | 1 c. à soupe

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



Cuire et écraser les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Transférer les **pois sucrés** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer. **Saler** et **poivrer**. Réserver.
- Trancher finement les **champignons**.

3



Saisir le porc

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la **moitié** des **épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (la même qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **pois sucrés**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les champignons et les échalotes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.

5



Terminer la sauce champignons-crème sure

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**. Incorporer graduellement **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Pendant que la **sauce** mijote, ajouter la **crème sure** dans un petit bol. Incorporer en fouettant **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de la **sauce de cuisson**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Retirer du feu, puis incorporer en fouettant le mélange de **crème sure**, jusqu'à ce que le tout soit homogène. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc**, les **pois sucrés** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et la **purée de sauce aux champignons et à la crème sure**.

3 | Saisir le porc

Changez | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min.

3 | Saisir le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **côtelettes de porc**, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **porc**.

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