



Côtelettes de porc et sauce aux champignons et à la crème sure

avec pois sucrés rôtis

35 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



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



Pomme de terre Russet
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



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



Mélange d'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 les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre 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 **potatoes** de terre.
- Réserver ½ tasse d'eau de cuisson, puis égoutter et remettre les **potatoes** de terre dans la même casserole, hors du feu. (CONSEIL : L'eau de cuisson servira à écraser les pommes de terre à l'étape 6.)

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.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les transférer 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**.

5



Préparer la sauce aux champignons et à la 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 la **sauce** du feu, puis incorporer en fouettant le **mélange de crème sure**, jusqu'à ce que le tout soit homogène. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Saisir le porc

Changez | Filet de porc

Changez | Tofu

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la moitié du **mélange d'épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- 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 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Transférer 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**.

6



Terminer et servir

- Si les **potatoes** de terre ont trop refroidi, les réchauffer à feu moyen-doux.
- Dans la casserole contenant les **potatoes** de terre, ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter 1 c. à soupe d'eau de cuisson à la fois pour une texture moins épaisse, si désiré. **Saler** et **poivrer**.
- 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**.

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

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. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de tous les côtés. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **côtelettes de 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.