



Côtelettes de porc au poivre façon Steakhouse

avec légumes rôtis

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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

×2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

○ Changer



Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Poivre noir concassé
1 c. à thé | 2 c. à thé



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Chou-fleur
285 g | 570 g



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Patate douce
2 | 4



Ciboulette
7 g | 14 g

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 les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **choux-fleurs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



Préparer et cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) 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 la **moitié** du **poivre noir concassé** (toute la qté pour 4 pers.) et la **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer en fouettant le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu, puis **saler**, au goût.

5



Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium. Réserver de 2 à 3 min.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** dans l'assiette. Bien mélanger en fouettant.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir les **légumes rôtis** dans les assiettes, puis parsemer de la **moitié** de la **ciboulette**.
- Garnir de **porc**, puis napper de **sauce au poivre**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

3 | Préparer et cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière des côtelettes de porc**. Cuire par étapes, si nécessaire.

3 | Préparer et cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux de façon parallèle à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, perforer toute la surface du **tofu**. 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 doré.

5 | Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

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