

Côtelettes de porc à l'ail et au miel

avec rondelles de pommes de terre, salade de chou et ranch maison

Familiale 25 à 35 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g

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)



- 

Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g
- 

Pomme de terre Russet
2 | 4
- 

Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g
- 

Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- 

Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé
- 

Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- 

Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 

Crème sure
1 | 2
- 

Ciboulette
7 g | 14 g
- 

Miel
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 et rôtir les rondelles de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 27 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange pour salade de chou**, la **moitié** de la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.

3



Préparer la vinaigrette ranch maison

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **ciboulette**, le **reste** du **vinaigre** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.

4



Assaisonner et poêler le porc

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Arroser les côtelettes de porc

- Retirer du feu.
- Ajouter le **miel** et la **tartinade à l'ail**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce que la **tartinade** fonde. À l'aide d'une cuillère, arroser les **côtelettes de porc** d'**un peu** du **mélange de miel et d'ail**.
- Retourner les **côtelettes de porc** et arroser à nouveau pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
- Couvrir et réserver pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir le **porc**, les **potatoes** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **mélange de miel et d'ail restant** dans la poêle.
- Servir la **sauce ranch** maison en accompagnement.

4 | Assaisonner et poêler le porc

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper sur la largeur en tranches de 2,5 cm (1 po), puis les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire 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.