



Côtelettes de porc citronnées

avec couscous aux raisins secs

Repas futé

25 minutes

Changer



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



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Raisins secs sultana
28 g | 56 g



Citron
1 | 2



Chapelure panko
½ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Brocoli
227 g | 454 g



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 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 Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**.
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober. Réserver.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



2 Rôtir le brocoli

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.



3 Cuire le porc

- [Changer](#) | [Filet 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner les **côtelettes de porc** de **tartinade d'abricots**, puis les parsemer uniformément de **chapelure**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



4 Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, les **raisins secs**, le **reste** du **zeste de citron**, le **jus de citron**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



5 Terminer et servir

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** au **couscous**. **Saler** et séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **couscous**, le **porc** et le **brocoli** dans les assiettes. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

3 | Cuire le filet de porc

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, et le temps de cuisson au four à 14 à 18 min.

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