



Côtelettes de porc rôties

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre, et sauce à l'échalote

Repas futé

30 minutes

Changer

Doubler



Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

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

Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

Filet de porc
680 g | 1360 g



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Échalote
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Courgette
1 | 2



Mélange d'épices de Montréal
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Pomme de terre Russet
1 | 2



Sauce soya
1/2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les côtelettes de porc

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

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout.
- Enrober de **moutarde**. Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **côtelettes de porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 11 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Réserver pour la **sauce le jus restant** sur la plaque.

4



Commencer la sauce à l'échalote

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront presque cuites, essuyer la même poêle (celle de l'étape 1) avec précaution, puis la chauffer 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 **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Cuire la purée de chou-fleur et de pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans une grande casserole, recouvrir le **chou-fleur** et les **pommes 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 **légumes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de chou-fleur et de pommes de terre n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler** et **poivrer**.

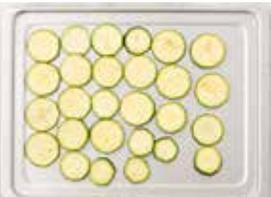
5



Terminer la sauce à l'échalote

- Incorporer graduellement en fouettant $\frac{3}{4}$ **tasse** (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya** et le **jus de porc réservé**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

3



Terminer la préparation et rôtir les courgettes

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Lorsque le **chou-fleur** et les **pommes de terre** commenceront à bouillir, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur et de pommes de terre**, et les **courgettes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce à l'échalote**.

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

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc****.

1 | Cuire les filets de porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi les **filets de porc**, les 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, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min. Suivre le reste de la recette comme indiqué.