



# Côtelettes de porc et champignons crémeux avec pommes de terre au parmesan et salade fraîche

Repas futé

35 minutes

Changer



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)

Hauts de cuisse  
de poulet  
280 g | 560 g



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Champignons  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
1 | 2



Crème  
56 ml | 113 ml



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Vinaigre de vin rouge  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
½ 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



### Rôtir les 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). (**REMARQUE** : Si l'on n'aime pas la pelure, éplucher les pommes de terre avant de les trancher.)
- Peler l'**oignon**, puis le couper en tranches de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **oignons** de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.

2



### Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, trancher finement le **concombre** et les **champignons**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)

3



### Saisir et rôtir le porc

Changez | Hauts de cuisse de poulet

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 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. Réserver le **gras** dans la poêle.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Commencer la sauce aux champignons et gratiner les pommes de terre

- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 4 à 5 min.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **champignons** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Rassembler avec précaution les **potatoes rôties** sur la plaque. Parsemer de **parmesan**. Rôtir au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

5



### Terminer la sauce aux champignons

- Saupoudrer les **champignons** de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober. Ajouter la **crème**, 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau** et le **jus de porc restant** dans l'assiette. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **potatoes de terre**, la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux champignons**.

### 3 | Saisir et rôtir le poulet

Changez | 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\*\***.

\* 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.