



Côtelettes de porc crémeuses au citron et aux câpres

avec légumes marinés rôtis

Repas futé

35 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Poivron
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Citron
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Câpres
30 g | 60 g



Fromage à la crème
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Égoutter et rincer les **câpres**. Jeter la saumure.
- Zester, puis presser le **citron**.

2



Mariner et rôtir les légumes

- À un grand bol, ajouter la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Au bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **carottes**, les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **légumes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.

3



Saisir les côtelettes de porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

4



Rôtir les côtelettes de porc

- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient entièrement cuites**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter le **fromage à la crème**, les **câpres**, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**. Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de porc** restant sur la planche à découper.
- Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux câpres**.
- Parsemer les **légumes** de **ciboulette**.

3 | Saisir 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**. 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**.

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