



Côtelettes de porc rôties à la figue et à l'érable avec légumes

Repas futé

30 minutes

Changez



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changez

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



Oignon rouge
1 | 2



Carotte
1 | 2



Sel d'ail
¾ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Tartinade de figes
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sirup d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Choux de Bruxelles
170 g | 227 g

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.

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignon**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

2



Rôtir les légumes

Changer | Filet de porc

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **morceaux d'oignon de 2,5 cm** (1 po), les **carottes** et les **choux de Bruxelles de ½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les saupoudrer de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Remuer pour enrober.
- Rôtir les **légumes** de 8 à 10 min au centre du four, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Les légumes finiront de cuire à l'étape 3.)

3



Cuire les côtelettes de porc

Changer | Filet de porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. Retourner les **légumes**, puis disposer les **côtelettes de porc** sur le dessus.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit et que les **légumes** soient tendres**.

4



Préparer la sauce aux figes et au sirop d'érable

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle. Chauffer à feu moyen, puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter l'**oignon finement haché réservé**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**oignon** ramollisse. **Saler**.
- Ajouter la **tartinade de figes**, le **sirop d'érable**, la **moutarde**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** de **sauce aux figes et au sirop d'érable**.

2 | Rôtir les légumes

Changer | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, attendre que le **filet** soit saisi avant de mettre les **légumes** au four.

3 | Cuire les filets de porc

Changer | Filet de porc

Saisir le **filet de porc** 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 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.