



Côtelettes de porc à l'oignon

avec écrasé de pommes de terre et salade balsamique

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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 1



Tomate
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 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 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 morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la sauce

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Bien mélanger.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **glaçage balsamique**.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, laisser reposer dans une assiette. Incorporer le **jus de porc** de la plaque à cuisson à la **sauce**.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, l'écrasé de **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et les **potatoes** de **sauce**.

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

2 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire 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.

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