



# Côtelettes de porc et sauce aux champignons et à la crème sure

## avec pois sucrés rôtis

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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



Champignons  
113 g | 227 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Crème sure  
1 | 2



Échalote  
1 | 1



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



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



Épices de Montréal  
1 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



### Cuire et écraser les patates douces

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

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir 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 **pommes de terre**.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**.

2



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les transférer sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer. **Saler** et **poivrer**. Réserver.
- Trancher finement les **champignons**.

3



### Rôtir le porc et les pois sucrés

Changez | [Filet de porc](#)

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. Saler et assaisonner de la **moitié** des **épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (la même qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **pois sucrés**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Cuire les champignons et les échalotes

- Entre-temps, chauffer la même poêle 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 **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.

5



### Préparer la sauce champignons-crème sure

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**. Incorporer graduellement **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Pendant que la **sauce mijote**, ajouter la **crème sure** dans un petit bol. Incorporer en fouettant **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de la **sauce** de cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Retirer du feu, puis incorporer en fouettant le mélange de **crème sure**, jusqu'à ce l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc**, les **pois sucrés** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et la **purée de sauce aux champignons** et à la **crème sure**.

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

## 3 | Rôtir le porc et les pois sucrés

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