



Côtelettes de porc en croûte de parmesan

avec légumes rôtis et purée de patates douces

35 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

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)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Chapelure italienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Poivron
1 | 2



Haricots verts
170 g | 340 g



Patate douce
2 | 4



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse

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 les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**. 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 **patates douces**.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Parer les haricots verts.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **parmesan**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Enrober le porc

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque côtelette de porc** en deux, en son centre, avec précaution. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de porc; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Enrober le **porc** de **mayonnaise**.
- Transférer une **côtelette de porc** à la fois dans l'assiette creuse, puis presser fermement pour bien recouvrir les deux **côtés** du **mélange de chapelure**.

5



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **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. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **patates douces** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Assaisonner de ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée de patates douces**, les **côtelettes de porc** en croûte de **parmesan** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.

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

4 | Enrober le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines 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 leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.