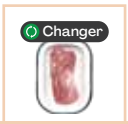




Côtelettes de porc et sauce aux figes

avec purée de panais au parmesan et salade de feta

Repas futé 35 minutes



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
- Panais
2 | 4
- Mélange printanier
113 g | 227 g
- Garniture de salade
28 g | 56 g
- Tartina de figes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
- Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse
- Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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 et cuire le panais

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

- Éplucher, puis couper le **panais** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **panais** 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 12 à 16 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **panais****.

2



Saisir et rôtir le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **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. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Réserver le gras dans la poêle.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Terminer la préparation

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** de la **tartinade de figes**, la **moitié** de la **moutarde** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Garnir de **mélange printanier** et de **garniture de salade**. Ne pas mélanger avant l'étape 6.

4



Préparer la purée et laisser reposer le porc

- Égoutter et remettre les **panais** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **panais** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.

5



Préparer la sauce de cuisson aux figes

- Pendant que le porc repose, ajouter dans la même poêle le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **tartinade de figes**, le **reste** de la **moutarde**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Mélanger la **salade**.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de panais** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce de cuisson**.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

2 | Saisir et rôtir le 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 de porc**. 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.