

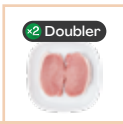


Côtelettes de porc à la moutarde et à l'érable

avec salade de pois chiches rôtis

Repas futé

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 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



Pois chiches
½ | 1



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Mini concombre
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Rôtir les pois chiches

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer la **moitié** des **pois chiches** (toute la qté pour 4 pers.), puis les sécher avec un essuie-tout.
- Mélanger les **pois chiches** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans un bol moyen. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés et croustillants.

2



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter à un grand bol le **vinaigre**, la **moitié** de la **moutarde**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sirop d'érable** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



Préparer et cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter à la même poêle, à feu moyen-élevé, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **sirop d'érable** et le **reste** de la **moutarde à l'ancienne**, et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le réserver de 2 à 3 min sur une planche à découper.

5



Assembler la salade

- Trancher finement le **concombre**.
- Au bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 2), ajouter les **concombres** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de porc restant** sur la planche à découper.
- Répartir le **porc** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.
- Garnir la **salade** de **pois chiches rôtis** et de **feta**.

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

3 | Préparer et cuire le porc

*2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.