



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

avec pois sucrés rôtis

Familiale

30 à 40 minutes

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)

×2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

○ Changer



Tofu  
1 | 2



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



Patate douce  
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



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



Épices de Montréal  
½ 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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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 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 **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- 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**.

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.

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**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.

5



### Préparer la sauce aux champignons

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**. Incorporer graduellement **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire 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 que le tout soit homogène. **Saler et poivrer**, au goût.

3



### Rôtir le porc et les pois sucrés

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

🔄 Changer | Tofu

- 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 6 à 9 min, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc**, les **pois sucrés** et la **purée de patates douces** 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Rôtir le porc et les pois sucrés

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 3 | Rôtir le tofu et les pois sucrés

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir les **côtelettes de porc**. Réduire le temps de cuisson au four à 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

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