



# Côtelettes de porc à l'abricot et à la moutarde

## avec salade de clémentines, de radis et de fromage de chèvre

Repas futé

20 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://hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g

Mélange printanier  
113 g | 227 g

Clémentine  
2 | 4

Radis  
3 | 6

Mélange de graines  
28 g | 56 g

Croûtons  
28 g | 28 g

Fromage de chèvre  
¼ tasse | ½ tasse

Tartinade d'abricots  
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

**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



### Mariner les radis

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

- Couper les **radis** en deux sur la longueur, puis les trancher finement en demi-lunes.
- À un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **tartinade d'abricots** et **3 c. à thé** (6 c. à thé) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.

2



### Saisir le porc

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

3



### Rôtir le porc

🔄 [Changer](#) | Tofu

- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Laisser reposer de 3 à 4 min sur une planche à découper.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, le **reste** de la **tartinade d'abricots** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **tartinade d'abricots** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en suprêmes.
- Au bol contenant les **radis marinés**, ajouter les **clémentines** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de porc restant** sur la planche à découper.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le porc de **sauce à l'abricot et à la moutarde**.
- Parsemer la **salade** du **mélange de graines**, des **croûtons** et du **fromage de chèvre**.

## 2 | Saisir le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**\*\*.

## 2 | Saisir le tofu

🔄 [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 2 « steaks » de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface, puis **salier** et **poivrer**. Lorsque la poêle sera chaude, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

## 3 | Rôtir le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Rôtir le **tofu** au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\* 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 la volaille jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F) respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.