



# Repas futé : Côtelettes de porc rôties à la figue et à l'érable

avec légumes

Repas futé

30 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



Oignon rouge  
1 | 2



Carotte  
1 | 2



Sel d'ail  
¾ c. à thé |  
1 ½ c. à thé



Tartinade de figues  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Moutarde de Dijon  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Choux de Bruxelles  
170 g | 227 g

**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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

4



## Préparer la sauce aux figes et au sirop d'érable

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle. Chauffer à feu moyen, puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter l'**oignon finement haché réservé**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**oignon** ramollisse. **Saler**.
- Ajouter la **tartinade de figes**, le **sirop d'érable**, la **moutarde**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

\* 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 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.

2



## Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **morceaux d'oignon de 2,5 cm (1 po)**, les **carottes** et les **choux de Bruxelles** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les saupoudrer de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Remuer pour enrober.
- Rôtir les **légumes** de 8 à 10 min au **centre** du four, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Les légumes finiront de cuire à l'étape 3.)

5



## Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**. Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes. Arroser le **porc** d'un **filet de sauce aux figes et au sirop d'érable**.

3



## Cuire les côtelettes de porc

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

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail et poivrer**.
- 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 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retourner les **légumes**, puis disposer les **côtelettes de porc** sur le dessus. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit et que les **légumes** soient tendres\*\*.

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 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **côtelettes de porc\*\***.

## 5 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet**. Répartir les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes. Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce aux figes et au sirop d'érable**.