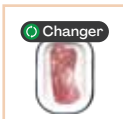




Côtelettes de porc en sauce aux champignons avec purée de pommes de terre aux épinards

30 minutes



Filet de porc

340 g | 680 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



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Champignons
227 g | 454 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Fromage à la
crème
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



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



Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** 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 **potatoes de terre**.

4



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à feu moyen, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **purée d'ail** et saupoudrer du **reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon de poulet** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

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

2



Préparer et cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis **saler** 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 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**.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter les **épinards**. Remuer constamment pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir la **purée de pommes de terre aux épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, puis napper de **sauce aux champignons**.

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.

2 | Préparer et cuire 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 dans la poêle à 6 à 8 min, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Trancher finement le **filet de porc**.