



Repas futé : 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://www.hellofresh.ca)

🔄 Changer



Filet de porc

340 g | 680 g



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 en fines demi-lunes.
- Dans 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](#) | [Filet de porc](#)

- 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](#) | [Filet de porc](#)

- 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** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en **suprêmes**.
- Dans le 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**.

Unités de mesure à **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** chaque étape 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 et 4 | Saisir et rôtir le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min et le temps de cuisson au four à 14 à 18 min.