



# Côtelettes de porc coupe hôtel et sauce moutarde-échalote

avec salade de roquette, d'épinards et de raisins

De luxe

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Côtelettes de porc, avec os



Medley de riz sauvage



Raisins rouges



Mélange roquette et épinards



Échalote



Ciboulette



Feta, émietté



Mélange de graines



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde à l'ancienne



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, avec os	2	4
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Raisins rouges	170 g	340 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	14 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mélange de graines	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Cuire le riz

• Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, le **medley de riz sauvage**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.

• Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

• Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer et mélanger la vinaigrette

• Entre-temps, couper les **raisins** en deux.

• Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).

• Émincer la **ciboulette**.

• Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

• Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **raisins**.

4



### Rôtir le porc

• Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.

• Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

• Laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.

5



### Préparer la sauce de cuisson

• Rincer et essuyer la poêle (celle de l'étape 3).

• Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.

• Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées.

• Incorporer le **concentré de bouillon**, la **moutarde** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



### Préparer et saisir le porc

• Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** tous les côtés.

• Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

• Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.

6



### Terminer et servir

• Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **ciboulette**.

• Trancher finement le **porc**.

• Incorporer à la **sauce** le **jus de porc restant** sur la planche à découper.

• Dans le bol contenant la **vinaigrette** et les **raisins**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.

• Répartir le **porc**, le **riz** et la **salade** dans les assiettes.

• Napper le **porc** de **sauce de cuisson** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

• Parsemer la **salade** du **feta** et du **mélange de graines**.

**Le souper, c'est réglé!**