

# Porc poêlé à l'érable

avec quartiers de patates douces et choux de Bruxelles

Faible en calories

Épicée

30 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Fécule de maïs



Choux de Bruxelles



Gousses d'ail



Sirop d'érable



Mélange d'épices sud-ouest



Sauce piquante

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel du porc, rien n'égale le sirop d'érable!

## 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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Moyen : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
- Épicé : 3 c. à thé (6 c. à thé)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Gousses d'ail	1	2
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les quartiers de patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest, saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **choux de Bruxelles**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler et poivrer**, au goût.

2



### Préparer le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter la **fécule de maïs** et ½ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel. Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **porc** au **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour enrober.

5



### Préparer la sauce à l'érable épicée

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **sirop d'érable** et 1 ½ **c. à thé** de **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler**, puis bien mélanger.

3



### Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du four avec précaution la plaque à cuisson contenant les **patates douces**.
- Pousser les **patates douces** sur une moitié de la plaque à cuisson. Transférer le **porc** sur l'autre moitié. (**REMARQUE** : Répartir le porc sur les plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **quartiers de patates douces** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet de sauce à l'érable épicée**.

Le souper, c'est réglé!



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