

# Côtelettes de porc aux figues et à la moutarde avec légumes rôtis au romarin

Faible en glucides

30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Sel d'ail



Carotte



Choux de Bruxelles



Romarin



Tartinade de figues



Échalote



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage



Moutarde à  
l'ancienne



Champignons

BONJOUR ROMARIN

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## 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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Romarin	1 branche	2 branches
Tartinade de figes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	25 g	50 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Champignons	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



## Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en deux.
- Retirer les pieds des **choux de Bruxelles**, puis couper en deux ceux qui sont d'une taille de plus de 2,5 cm (1 po).
- Peler l'**échalote** et couper la **moitié** (l'échalote entière pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher les **feuilles de romarin** des branches, puis les hacher grossièrement.



## Commencer la sauce aux figes et à la moutarde

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer le **reste** de la **farine** dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer graduellement en fouettant ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition, en fouettant souvent. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



## Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, les **choux de Bruxelles** et les **champignons** de 1 ½ **c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de **romarin** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **légumes** soient enrobés.



## Terminer la sauce aux figes et à la moutarde

- Ajouter la **tartinade de figes**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Cuire de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit combinée et épaisse davantage.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis fouetter jusqu'à ce qu'il fonde.
- Incorporer à la **sauce** en fouettant le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Cuire le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. Saupoudrer le **porc** de la **moitié** de la **farine**, puis tapoter pour enrober.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer 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\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**. Napper le **porc** de **sauce aux figes et à la moutarde**.

## Le souper, c'est réglé!