



Côtelettes de porc aux figues et à la moutarde

avec légumes rôtis au romarin

Faible en glucides 30 minutes



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



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 figues	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.



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



Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en deux.
- Parer, puis couper en deux les **choux de Bruxelles** de plus de 2,5 cm (1 po).
- Peler l'**échalote**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'échalote entière pour 4 pers.).
- Détacher les **feuilles de romarin** de la **branche**, puis les hacher grossièrement.



Commencer la sauce aux figues 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 qu'elles ramollissent.
- Saupoudrer du **reste** de la **farine**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobés.
- Incorporer graduellement en fouettant ⅔ **tasse** (1 ⅓ 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 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 figues et à la moutarde

- Ajouter la **tartinade de figues**, 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 épaississe un peu plus.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis fouetter jusqu'à ce qu'il fonde.
- Incorporer en fouettant le jus de **porc restant** sur la plaque à cuisson à la **sauce**. **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 le tapoter pour l'enrober.
- Ajouter à la poêle chaude 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il 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 figues et à la moutarde**

Le souper, c'est réglé!