

# Côtelettes de porc à la mode du Sud faibles en glucides avec légumes verts à la crème

Faible en glucides 30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Bébés épinards



Chou frisé, haché



Poivron



Échalotes



Oignons verts



Crème



Assaisonnement BBQ



Moutarde de Dijon



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Oignons verts	2	2
Crème	113 ml	226 ml
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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.*

*La faible teneur en glucides est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement les **épinards**.



## Préparer la base à la crème

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Ajouter la **crème**, la **moutarde de Dijon**, le **concentré de bouillon** et ¼ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Porter à ébullition et faire mijoter de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la **base à la crème** épaississe légèrement.



## Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Bien rincer et essuyer la poêle.



## Faire cuire les légumes

Ajouter le **chou frisé** et les **poivrons** à la poêle contenant la **base à la crème**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe. Ajouter les **épinards** et la **moitié** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer** au goût.



## Faire cuire les poivrons

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

Lorsque le **porc** est cuit, le laisser reposer de 3 à 5 minutes dans une assiette. Trancher finement le **porc**. Répartir le **porc** et les **légumes verts à la crème** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!