



# Côtelettes de porc en croûte de cassonade avec courge musquée

De luxe

40 minutes



Côtelettes de porc  
2 | 4



Courge musquée, en cubes  
340 g | 680 g



Patate douce  
1 | 2



Haricots verts  
170 g | 340 g



Cassonade  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Thym  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Noix de Grenoble, hachées  
28 g | 56 g

**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.

1



### Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**. Hacher finement.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **thym**, puis **saler** et **poivrer**.

2



### Cuire la courge et les patates douces

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** et la **courge** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Réserver.

3



### Cuire les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Parsemer de **cajonade**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **côtelettes de porc** soient entièrement cuites\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



### Cuire les haricots verts

- Chauffer la même grande poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et les **noix de Grenoble**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** dégagent leur arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



### Préparer l'aioli à la moutarde à l'ancienne

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**, la **mayonnaise** et la **moutarde à l'ancienne**.
- **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces** et la **courge**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée**, les **côtelettes de porc** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Servir l'**aioli à la moutarde à l'ancienne** comme trempette.

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



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