

# Côtelettes de porc et sauce abricot-dijon

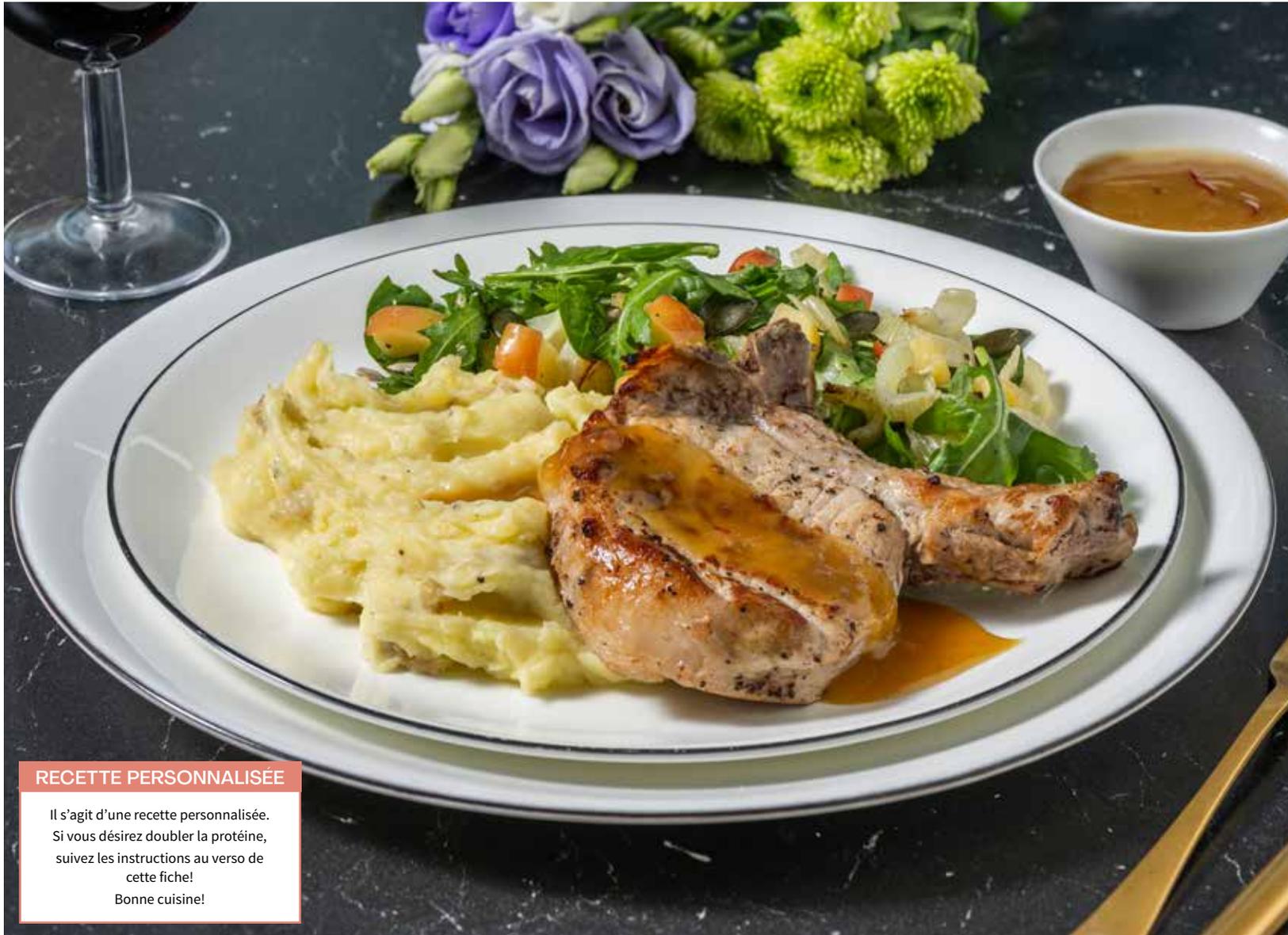
avec salade de pommes et de fenouil rôtis

De luxe

35 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc



Double côtelettes de porc



Pomme de terre à chair jaune



Fenouil



Pomme Gala



Mélange roquette et épinards



Mélange de graines



Fromage de chèvre



Tartinade d'abricots



Vinaigre de vin blanc



Moutarde de Dijon



Miel



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## 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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc	2	4
Double côtelettes de porc	4	8
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Fenouil	1	2
Pomme Gala	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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



### Rôtir le fenouil et les pommes

- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Parer les **tiges de fenouil**, puis couper le **bulbe** en quartiers. Retirer les couches externes endommagées, puis couper le **fenouil** en tranches de 0,5 cm (¼ po) sur la largeur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes** et le **fenouil** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir **dans** le bas du four de 26 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes** et le **fenouil** soient tendres.

4



### Écraser les pommes de terre

- Entre-temps, ajouter dans la casserole contenant les **pommes de terre** le **fromage de chèvre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. (**REMARQUE** : Conserver le reste du fromage de chèvre au frigo jusqu'à l'étape 6.)
- **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.

2



### Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 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 **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



### Préparer la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel**, la **moitié** du **vinaigre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **sauce**. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (Pour 4 pers., cuire la sauce de 1 à 3 min.)
- Retirer du feu.

3



### Saisir et rôtir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Réserver de 2 à 3 min sur la plaque à cuisson.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



### Assembler la salade et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **miel**, le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **pommes** et le **fenouil rôtis** et le **mélange de graines**, puis bien mélanger.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir le **porc**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **fromage de chèvre**.



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