

Côtelettes d'agneau glacées aux abricots

avec légumes et écrasé crémeux de pommes de terre

Deluxe

35 minutes



Côtelettes de longe d'agneau



Pomme de terre à chair jaune



Poireau, émincé



Petits pois



Ciboulette



Tartinade d'abricots



Moutarde à l'ancienne



Crème



Concentré de bouillon de poulet



Épices à bifteck de Montréal



Parmesan, râpé

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, casserole moyenne, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de longe d'agneau	4	8
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poireau, émincé	113 g	226 g
Petits pois	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour des côtelettes médium-saignantes. 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.



4 Faire le glaçage

- Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **tartinade d'abricots**, la **moutarde** et les **concentrés de bouillon** dans la même poêle. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **tartinade d'abricots** fonde et que le **glaçage** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. **Poivrer** et incorporer le **jus de cuisson d'agneau restant** dans l'assiette.



2 Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **poireaux**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poireaux** soient tendres.
- Ajouter les **pois**, la **moitié** du **mélange d'épices de Montréal** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **poireaux** commencent à dorer.
- Retirer la casserole du feu et couvrir pour garder chaud.



5 Écraser les pommes de terre

- Entre-temps, ajouter la **crème**, le **parmesan**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) aux **potatoes** et écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » aura encore quelques gros morceaux!) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Couvrir pour garder chaud.



3 Poêler l'agneau

- Entre-temps, sécher l'**agneau** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices de Montréal**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**agneau**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que l'**agneau** soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si les côtelettes d'agneau dorent trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer l'**agneau** dans une assiette, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min.
- Essuyer avec précaution la poêle.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter le **reste** de la **ciboulette**. Bien mélanger.
- Répartir l'**agneau**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper l'**agneau** de **glaçage**.

Le souper, c'est réglé!