

Côtelettes de porc à la grecque

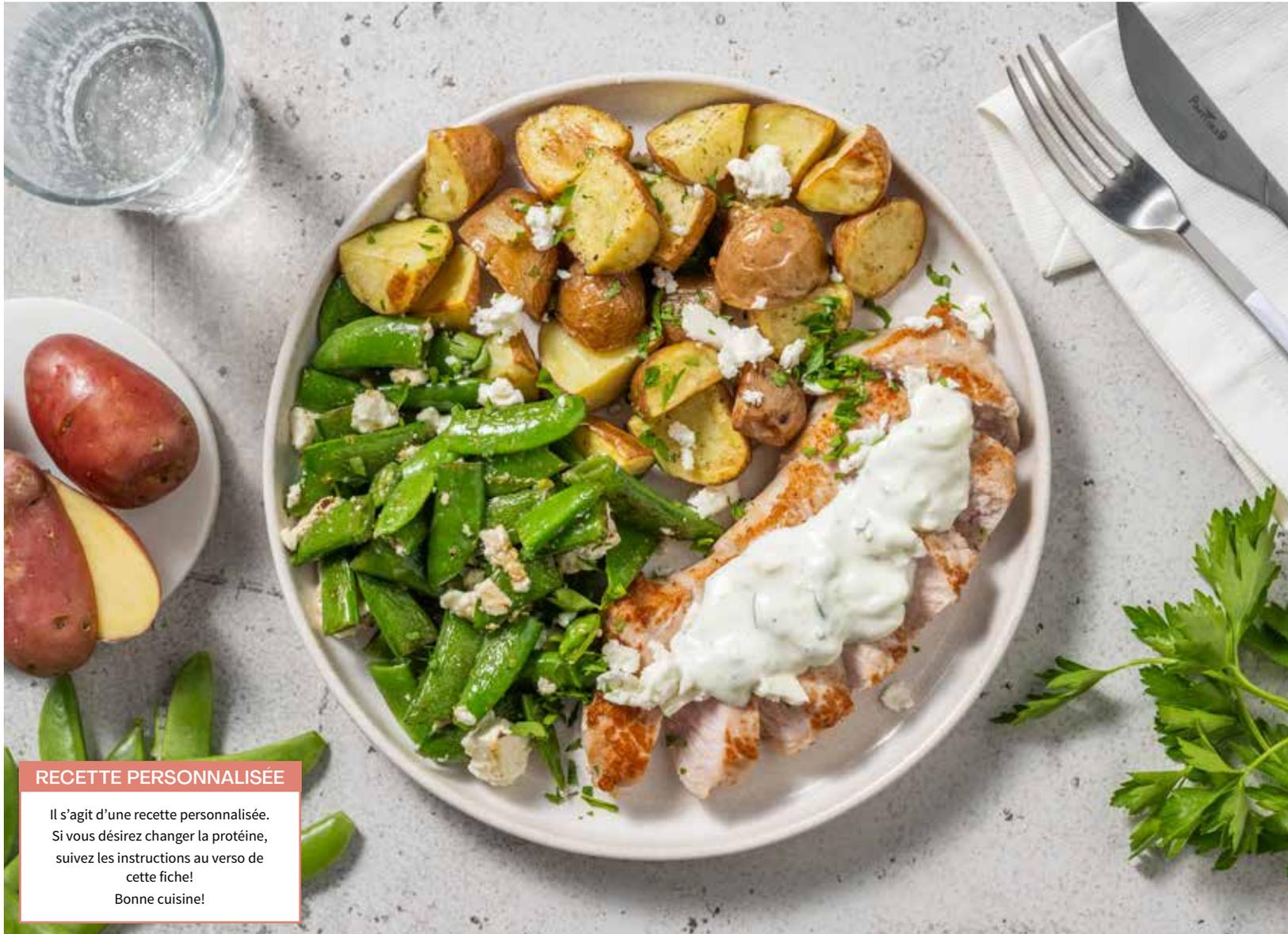
avec pommes de terre citronnées rôties et pois sucrés au feta

Faible en calories

30 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Persil



Pomme de terre rouge



Citron



Pois sucrés



Feta, émietté



Sauce au yogourt

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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, cuillères à mesurer, zesteur, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Citron	½	1
Pois sucrés	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** du **feta**.

2



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les retirer du four, puis ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. Remuer délicatement pour enrober les **potatoes**.

3



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **pois sucrés** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Couronner le **porc** d'un **souffçon** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer le tout du **reste** du **feta** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!