

Côtelettes de porc à la sauce ananas-abricots avec pois sucrés et pommes de terre au romarin et au parmesan

Deluxe

40 minutes



Côtelettes de porc



Poudre d'ail



Tartinade d'abricots



Sauce soja



Moutarde de Dijon



Mélange d'épices
pour sauce brune



Ananas



Pois sucrés



Romarin



Pommes de terre
sous vide



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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc	2	4
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange d'épices pour sauce brune	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ananas	95 g	190 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Romarin	1 branche	2 branches
Pommes de terre sous vide	280 g	560 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 ½ c. à soupe	7 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Bouillir les pommes de terre

- Dans une casserole moyenne, ajouter **5 tasses d'eau** (8 tasses pour 4 pers.) et **2 c. à thé de sel** (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, détacher les **feuilles de romarin** de la branche. Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter la **branche de romarin**. Garder les **feuilles** pour l'étape 2.
- Ajouter les **potatoes de terre** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient bien chaudes.
- Bien égoutter les **potatoes de terre** et réserver.



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, essuyer la même poêle avec précaution et chauffer à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pois sucrés**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Saupoudrer du **reste de la poudre d'ail**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **poudre d'ail** dégage arôme.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement les **feuilles de romarin**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, fouetter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **sauce soja**, la **moitié du mélange pour sauce brune** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre mélange de sauce à l'abricot.)



Préparer la sauce ananas-abricots

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **ananas**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Ajouter le **mélange de sauce à l'abricot**. Porter à légère ébullition. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Incorporer le jus de cuisson du porc restant sur la plaque!)
- Retirer la casserole du feu. Couvrir pour garder chaud.
- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** et assaisonner de la **moitié de la poudre d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Ajouter à la poêle chaude **1 ½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **potatoes de terre**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Ajouter le **romarin haché**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **romarin** dégage son arôme.
- Parsemer les **potatoes de terre de parmesan**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- Répartir les **potatoes de terre**, le **porc** et les **pois sucrés** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce ananas-abricots**.

Le souper, c'est réglé!