

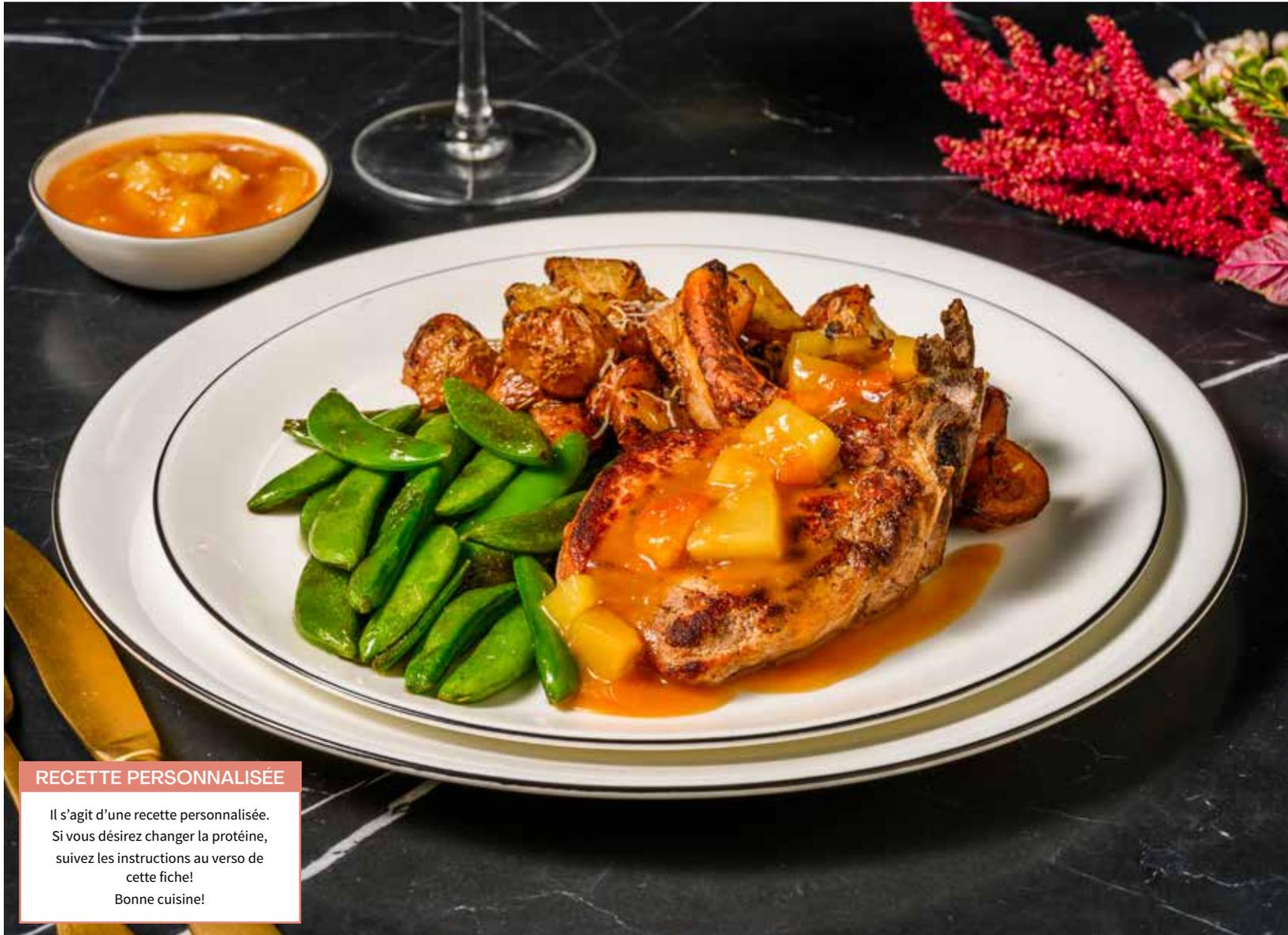
Côtelettes de porc à la sauce ananas-abricots avec pommes de terre au romarin et au parmesan, et pois sucrés

De luxe

40 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



Poitrines de poulet



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Tartinade d'abricots



Sauce soya



Moutarde de Dijon



Mélange pour sauce



Ananas



Pois sucrés



Romarin séché



Pomme de terre rouge



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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc	2	4
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Mélange pour sauce	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ananas	95 g	190 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Romarin séché	½ c. à thé	1 c. à thé
Pomme de terre rouge	7	14
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	5 c. à soupe
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.



1 Faire bouillir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers sur la longueur.
- 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.
- Réduire à feu moyen-élevé. Bouillir à découvert de 10 à 11 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter les **potatoes** dans une passoire et réserver.



4 Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pois sucrés**. Assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé.



2 Préparer

- Entre-temps, 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 soya**, la **moitié du mélange pour sauce** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est votre mélange de sauce à l'abricot.)



5 Préparer la sauce ananas-abricots

- Pendant que les **pois sucrés** cuisent, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis les **ananas**. Cuire de 30 s à 1 min, 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.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour plus de saveur, incorporer le jus de porc restant sur la plaque à cuisson.) Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.



3 Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. Retirer du feu.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les saisir et les rôtir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**.



6 Terminer et servir

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la poêle chaude (celle de l'étape 4), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **romarin**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.
- Parsemer de **parmesan**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- Répartir les **potatoes**, le **porc** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce ananas-abricots**.