

# Côtelettes de porc à l'oignon

avec écrasé de pommes de terre et salade au vinaigre balsamique

Rapido

25 minutes



## 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



Pomme de terre à  
chair jaune



Sauce soya



Oignon, en tranches



Tomate Roma



Bébés épinards



Crème



Concentré de  
bouillon de poulet



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Glaçage balsamique



Sel d'ail

BONJOUR SEL D'AIL

*L'ail ajoute du piquant au sel!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous joindre

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

    @HelloFreshCA



## Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glacage balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.



## Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler de la même façon que la recette vous indique de préparer et de poêler le **porc**, puis cuire au four de 10 à 12 min.\*\*



## Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler et poivrer**, au goût.



## Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **reste** du **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **glacage balsamique**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.



## Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, laisser reposer dans une assiette. Incorporer le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson à la **sauce**.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et les **potatoes** de la **sauce**.

Le souper, c'est réglé!