

Côtelettes de porc assaisonnées et sauce à l'échalote avec légumes à l'ail

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Mélange d'épices
pour sauce brune



Concentré de
bouillon de poulet



Échalote



Pois sucrés



Gousses d'ail



Carotte



Sel assaisonné

BONJOUR SEL ASSAISONNÉ

Ce mélange savoureux d'herbes et d'épices rehausse les saveurs!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Carotte	170 g	340 g
Sel assaisonné	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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



Préparer

- Parer et couper les **pois sucrés** en deux.
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Commencer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **reste** de l'**ail** et saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse d'eau** et le **concentré de bouillon**. Continuer à cuire, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- 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, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer la sauce et trancher le porc

- Dans la poêle contenant la **sauce à l'échalote**, ajouter le **jus de porc** ayant coulé sur la plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Trancher le **porc** finement.



Cuire les légumes

- Pendant que le **porc** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement et que le **liquide** ait été absorbé.
- Ajouter les **pois sucrés** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce à l'échalote**.

Le souper, c'est réglé!