

Côtelettes de porc au glaçage balsamique

avec pains à l'ail gratinés au fromage et salade de roquette

Rapido

25 Minutes



Côtelettes de porc, désossées



Pains à sous-marin



Poivron



Mélange roquette et épinards



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon



Assaisonnement italien



Mozzarella, râpée



Sel d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pains à sous-marin	2	4
Poivron	160 g	320 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et assaisonner le porc

Dans un petit bol, mélanger le **glaçage balsamique** et la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre glaçage.) Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis **poivrer**.



2 Faire cuire et glacer le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **glaçage** contenu dans le petit bol. Retourner le **porc** pour l'enrober.



3 Préparer et faire l'huile aux herbes

Pendant que le **porc** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Dans un autre petit bol, combiner le **sel d'ail restant**, l'**assaisonnement italien restant** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Couper les **pains** en deux.



4 Faire gratiner les pains à l'ail

Sur une plaque à cuisson, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut. Badigeonner les **pains d'huile aux herbes**, puis parsemer de **fromage**. Faire gratiner les **pains à l'ail** au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



5 Préparer la salade

Pendant que les **pains à l'ail** se font gratiner, ajouter dans un grand bol **½ c. à soupe de vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **poivrons** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien remuer.



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Couper les **pains à l'ail gratinés** en tranches de 2,5 cm (1 po) dans le sens de la largeur. Répartir le **porc**, les **pains à l'ail gratinés** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **porc** de **glaçage balsamique** contenu dans la poêle.

Le repas est prêt!