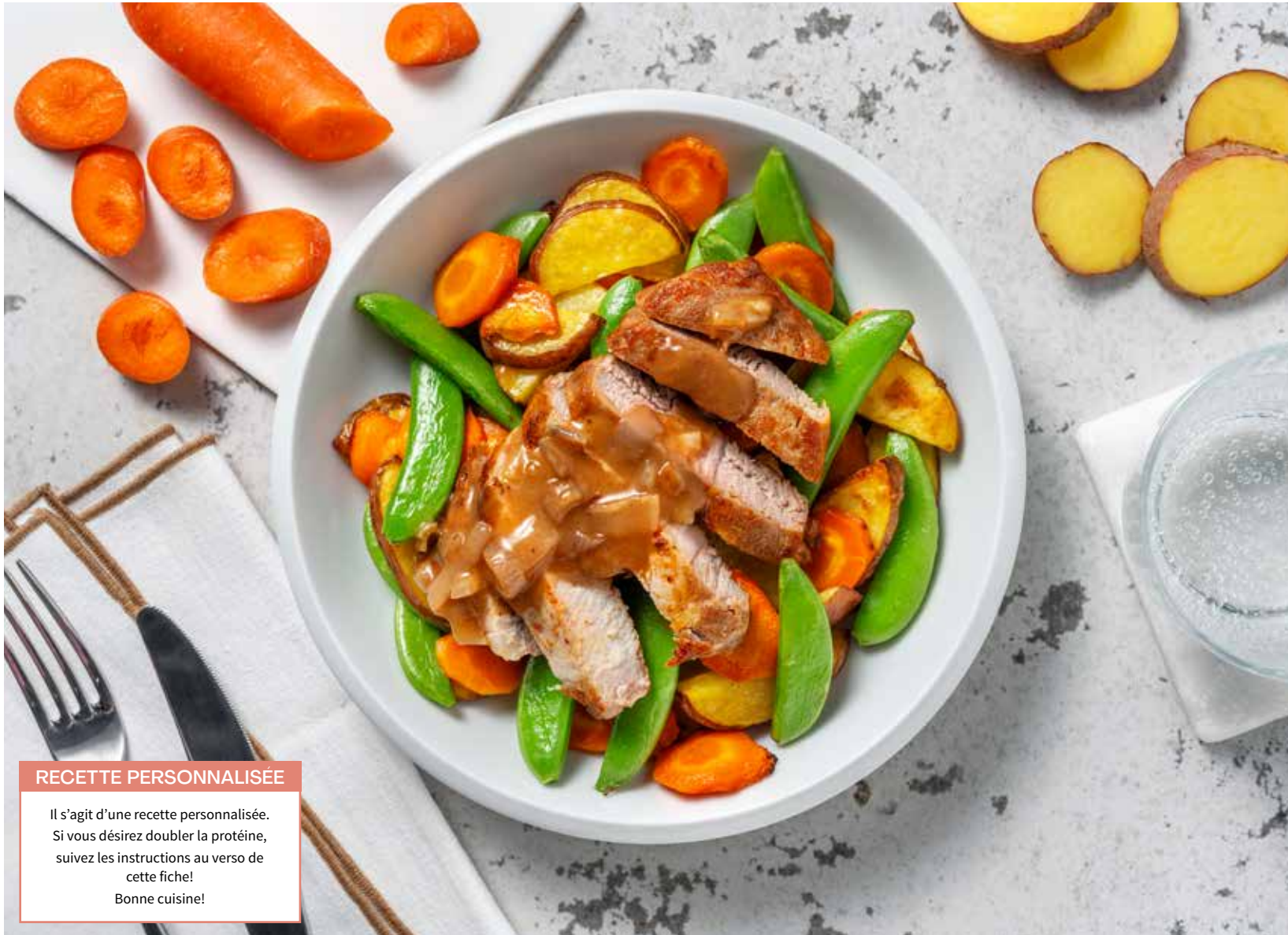


# Côtelettes de porc au paprika avec légumes rôtis à l'ail

Repas fûté

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Bouillon de poulet en poudre



Échalote



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Pois sucrés



Carotte



Paprika fumé



Pomme de terre rouge

BONJOUR PAPRIKA FUMÉ

Aussi appelé pimentón, ce paprika est fait de poivrons rouges fumés et séchés sur feu de chêne!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
<b>Double côtelettes de porc, désossées</b>	<b>680 g</b>	<b>1360 g</b>
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Échalote	50 g	50 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Carotte	170 g	340 g
Paprika fumé	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre rouge	150 g	300 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	3 ½ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **pomme de terre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 13 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



### Commencer la sauce à l'échalote

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- En fouettant, ajouter graduellement **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.). Continuer à cuire, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.



### Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, et saupoudrer de **paprika fumé** et du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de côtelettes de porc**. Au besoin, faire cuire le **porc** en plusieurs étapes.



### Terminer la sauce et trancher le porc

- Laisser mijoter la **sauce** de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson, puis **poivrer** et **saler**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.



### Terminer de rôtir les légumes et le porc

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson auront grillé pendant 12 à 13 min, les retirer du four.
- Ajouter les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**, puis arroser les **pois sucrés** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Bien mélanger les **légumes** et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Déposer le **porc** à côté des **légumes**. (**REMARQUE** : Disposer le porc sur une autre plaque à cuisson pour 4 pers. Faire rôtir le porc dans le haut du four et les légumes au centre du four.)
- Faire rôtir le **porc** et les **légumes** dans le haut du four de 8 à 10 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit bien cuit\*\*.
- Réserver le **porc** de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.



### 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!