

Côtelettes de porc en croûte de parmesan avec légumes rôtis et purée de patates douces

30 à 40 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



Chapelure italienne



Carotte



Haricots verts



Patate douce



Mayonnaise



Parmesan, râpé
grossièrement

BONJOUR PORC EN CROÛTE DE PARMESAN

Oubliez la friture! Cette version au four est tout aussi délicieuse et meilleure pour la santé!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, 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
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Haricots verts	170 g	340 g
Patate douce	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	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 la 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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Cuire les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler la qté 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 **patates douces**.



Enrober le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher avec précaution **chaque côtelette de porc** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de porc; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- **Saler et poivrer**.
- Enrober le **porc** de **mayonnaise**.
- Transférer **une côtelette de porc** à la fois dans l'assiette creuse et presser fermement les deux côtés pour les recouvrir du **mélange de chapelure**.

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



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Mélanger la **chapelure** et le **parmesan** dans une assiette creuse.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajoute **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **purée de patates douces**, les **côtelettes de porc en croûte de parmesan** et les **légumes** rôtis dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!