

Côtelettes de porc en croûte de parmesan

avec pommes de terre rôties et légumes au beurre

Familiale

30 à 40 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Chapelure italienne



Carotte



Pois sucrés



Pomme de terre
Russet



Mayonnaise



Parmesan, râpé



Poivre au citron

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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	½ tasse	1 tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

Nous rejoindre

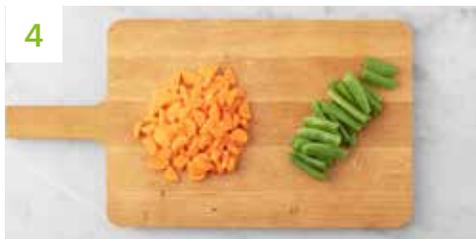
Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de **½ c. à soupe de poivre au citron**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ½ c. à soupe de poivre au citron chacune pour 4 pers.) **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.



Enrober le porc

- Entre-temps, mélanger dans une assiette creuse la **chapelure** et le **parmesan**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque côtelette de porc** d'une pellicule de plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque côtelette** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler et poivrer**.
- Enrober le **porc** de **mayonnaise**.
- Presser fermement **un morceau de porc** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



Cuire les légumes

- Essuyer la poêle avec précaution, puis la chauffer à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **pois sucrés**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) de **poivre au citron**. Poursuivre la cuisson à découvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'eau s'évapore. **Saler**, au goût.



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; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes 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 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir les **pommes de terre rôties**, les **côtelettes de porc en croûte de parmesan** et les **légumes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!