

# Côtelettes de porc en sauce à la mode du Sud avec purée de patates douces et brocoli

35 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Fleurs de brocoli



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange d'épices pour sauce



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail



Crème sure

BONJOUR AIL

*La saveur de l'ail, piquante et poivrée lorsqu'il est cru, devient douce et sucrée lorsqu'il est rôti!*

## 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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.*



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



### Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- 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 le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Cuire les patates douces

- Éplucher, 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 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés 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**.



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons** et le **reste de l'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** à l'aide d'un presse-purée, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de patates douces** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!