

# Côtelettes de porc en sauce à la mode du Sud avec écrasé de pommes de terre et brocoli

35 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



Pomme de terre à chair jaune



Fleurons de brocoli



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange d'épices pour sauce



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail



Crème sure

## 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, 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
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1760 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 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.



### 1 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 (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### 2 Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 **potatoes**.



### 3 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 **½ 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\*\*.

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc doubles**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.



### 4 Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ 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.



### 5 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 pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ½ 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.



### 6 Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** 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 **potatoes** à l'aide de 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 pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!