

# Côtelettes de porc et sauce à l'abricot

avec pommes de terre rôties et choux de Bruxelles

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Côtelettes de porc,  
déossées



Pomme de terre  
Russet



Choux de Bruxelles



Sel assaisonné



Moutarde à  
l'ancienne



Poudre d'ail



Concentré de  
bouillon de poulet



Tartinade d'abricots



Ciboulette

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

*Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!*

## 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Rôtir les légumes

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, saupoudrer du **sel assaisonné**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Cuire la sauce à l'abricot

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter le **mélange d'abricots** dans la même poêle (celle de l'étape 2).
- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter à la poêle le **jus de cuisson du porc restant** sur la plaque et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.



## Commencer le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer le porc

- Trancher le **porc** finement.



## Terminer la préparation

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon**, la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, le **reste** de la **poudre d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



## Terminer et servir

- Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce à l'abricot**.
- Parsemer de **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!