



# Côtelettes de porc et sauce champignons-crème sure avec haricots verts rôtis

35 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Champignons  
113 g | 227 g



Haricots verts  
170 g | 340 g



Crème sure  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Échalote  
1 | 2



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Épices de Montréal  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe

**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.

1



### Cuire et écraser les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **potatoes** de terre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** de terre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter **1 c. à soupe** d'eau de cuisson à la fois pour une texture moins épaisse, si désiré. **Salier** et **poivrer**.

4



### Cuire les champignons et les échalotes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Salier** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.

2



### Préparer et étuver les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude les **haricots verts**, **3 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer les **haricots verts** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte.

5



### Préparer la sauce champignons-crème sure

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**. Incorporer graduellement **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau** jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Pendant que la **sauce** mijote, ajouter la **crème sure** dans un petit bol. Incorporer en fouettant **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de la **sauce** contenue dans la poêle, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Retirer du feu, puis incorporer en fouettant le **mélange de crème sure**, jusqu'à ce que le tout soit homogène. **Salier** et **poivrer**, au goût.

3



### Saisir le porc

Changez | Filet de porc

Changez | Tofu

- Pendant que les **haricots verts** cuisent, sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Salier** et assaisonner de la **moitié des épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Après avoir transféré les **haricots verts** sur la plaque, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

Changez | Tofu

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc**, les **haricots verts rôtis** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et la **purée de sauce champignons-crème sure**.

### 3 | Saisir le porc

Changez | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le saisir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis le temps de cuisson au four à 14 à 18 min\*\*.

### 3 | Saisir le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, transférer les **haricots verts** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient cuits. Entre-temps, sécher le **tofu** avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez maintenant deux steaks de tofu carrés.) Assaisonner le **tofu** et le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 2 à 3 min par côté. Transférer le **tofu** sur une assiette et couvrir pour garder chaud.

### 6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**.



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

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.