



Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la sauge

avec purée de chou-fleur

Spécial céto

30 minutes



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



Côtelettes de porc



Oignon vert



Chou-fleur, en
fleurons



Gousses d'ail



Sauge fraîche



Crème



Moutarde de Dijon



Cheddar blanc, râpé



Bok choy de
Shanghai

BONJOUR SAUGE

Une herbe au feuillage duveteux qui est aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

Avant de commencer, 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	Ingédient

Matériel requis

Passoire, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc	420 g	840 g
Oignon vert	2	4
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Gousses d'ail	2	4
Sauge fraîche	7 g	14 g
Crème	237 ml	474 ml
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
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.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA



Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher des branches les **feuilles de sauge**, puis les hacher finement.



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons verts**, le **reste** de la **sauge**, la **moutarde** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) de **crème**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire le chou-fleur

- Dans une casserole moyenne, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (la même qté 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 le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Réserver.



Cuire le bok choy

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** de la **sauge**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le chou-fleur, ajouter le **fromage**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de la **crème**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le **chou-fleur** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur** et le **bok choy** à l'**ail** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce crémeuse à la sauge**.

Le souper, c'est réglé!