



# Côtelettes de porc miso-canneberges

## avec salade de clémentines et de noix de cajou

Repas futé

25 minutes

Changer



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://hellofresh.ca)

Filet de porc  
340 g | 680 g



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Bébé épinards  
113 g | 227 g



Mélange printanier  
28 g | 56 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Clémentine  
2 | 4



Canneberges séchées  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Concentré de bouillon de miso  
1 | 2



Vinaigre de riz  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Noix de cajou  
28 g | 56 g



Gousses d'ail  
1 | 2

**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



## Préparer

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Zester, puis presser la **moitié** de la **clémentine**. Éplucher l'**autre moitié**, puis la séparer en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



## Préparer le glaçage et la vinaigrette

- Dans un petit bol, ajouter l'**ail**, les **canneberges**, la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** du **concentré de bouillon de miso**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de clémentine**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **jus de clémentine**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger. (C'est votre glaçage!)
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **concentré de bouillon de miso**, le **reste** du **zeste de clémentine**, le **reste** du **jus de clémentine**, le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (C'est votre vinaigrette!)

3



## Commencer le porc

Changer | [Filet de porc](#)

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **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.

4



## Terminer le porc

Changer | [Filet de porc](#)

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange de glaçage** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis retourner pour enrober. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 5 à 7 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Si le glaçage réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

5



## Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, le **mélange printanier**, les **carottes**, les **noix de cajou** et les **quartiers de clémentine**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Incorporer le **jus de porc au glaçage**. Napper le **porc** de **canneberges** et du **glaçage restant** dans la poêle.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Commencer le porc

Changer | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, préparer et saisir de la même façon que la recette indique de préparer et saisir les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min.

## 4 | Terminer le porc

Changer | [Filet de porc](#)

Augmenter le temps de cuisson au four du **filet de porc** à 7 à 12 min\*\*.

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



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