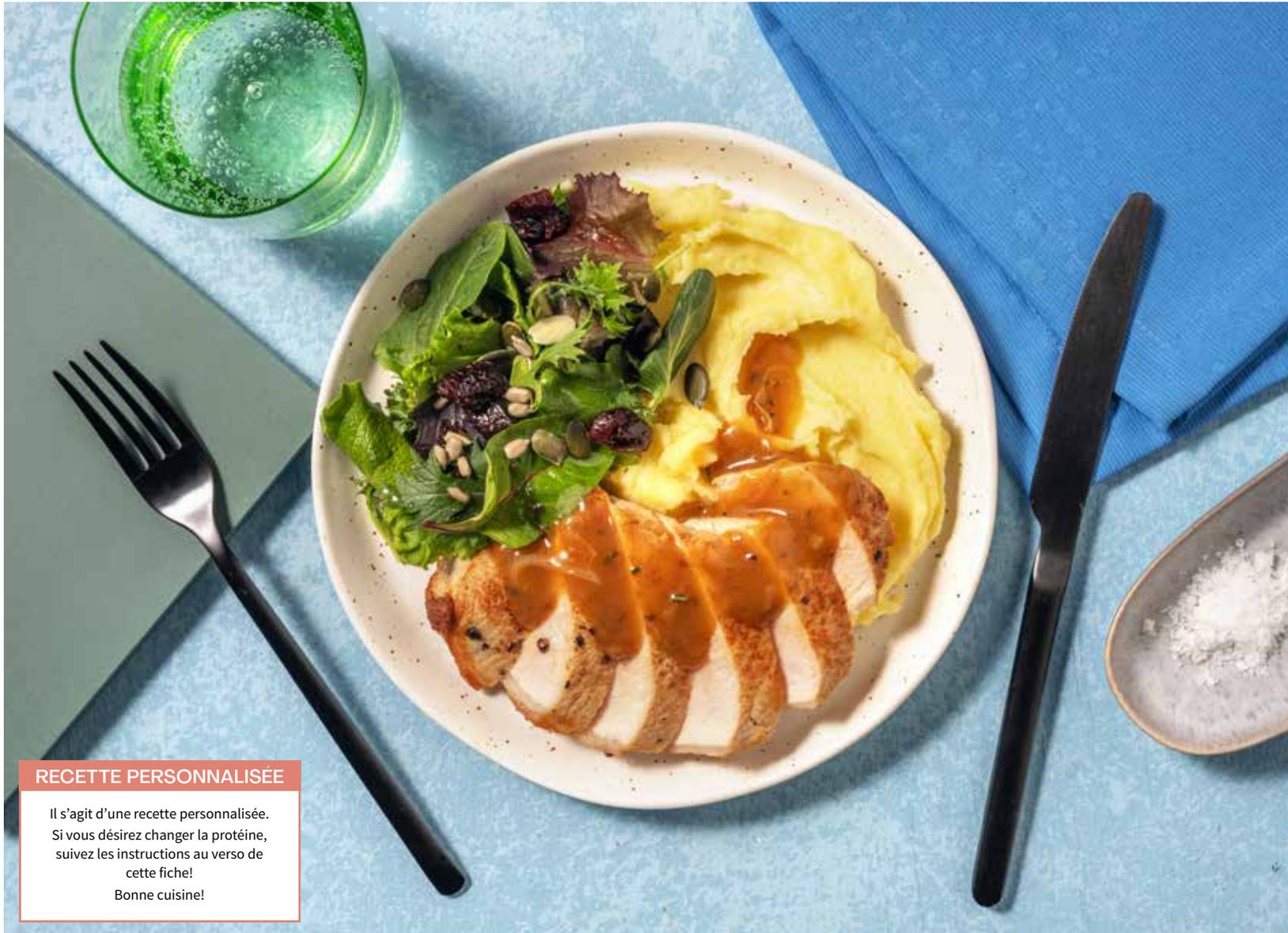


Côtelettes de porc poêlées

avec sauce à l'échalote, salade fraîche et purée onctueuse

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Mélange printanier



Échalote



Romarin



Mélange d'épices
pour sauce



Vinaigrette italienne



Concentré de
bouillon de poulet



Garniture à salade

BONJOUR SAUCE À L'ÉCHALOTE

L'échalote ajoute une subtile touche sucrée à cette sauce simple et rapide à préparer!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	690 g	1 380 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Romarin	1 branche	1 branche
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Garniture à salade	28 g	56 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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



Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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**.



Préparer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et le **romarin**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober pendant 30 s. Incorporer en fouettant **1 tasse** d'eau (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)



Cuire le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**.



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Salier et poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, émincer **1 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler et trancher finement l'**échalote**.



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de cuisson du porc restant** sur la plaque à cuisson, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette italienne**, le **mélange printanier** et la **moitié** de la **garniture à salade**. **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** de **sauce à l'échalote**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **garniture à salade**.

Le souper, c'est réglé!