

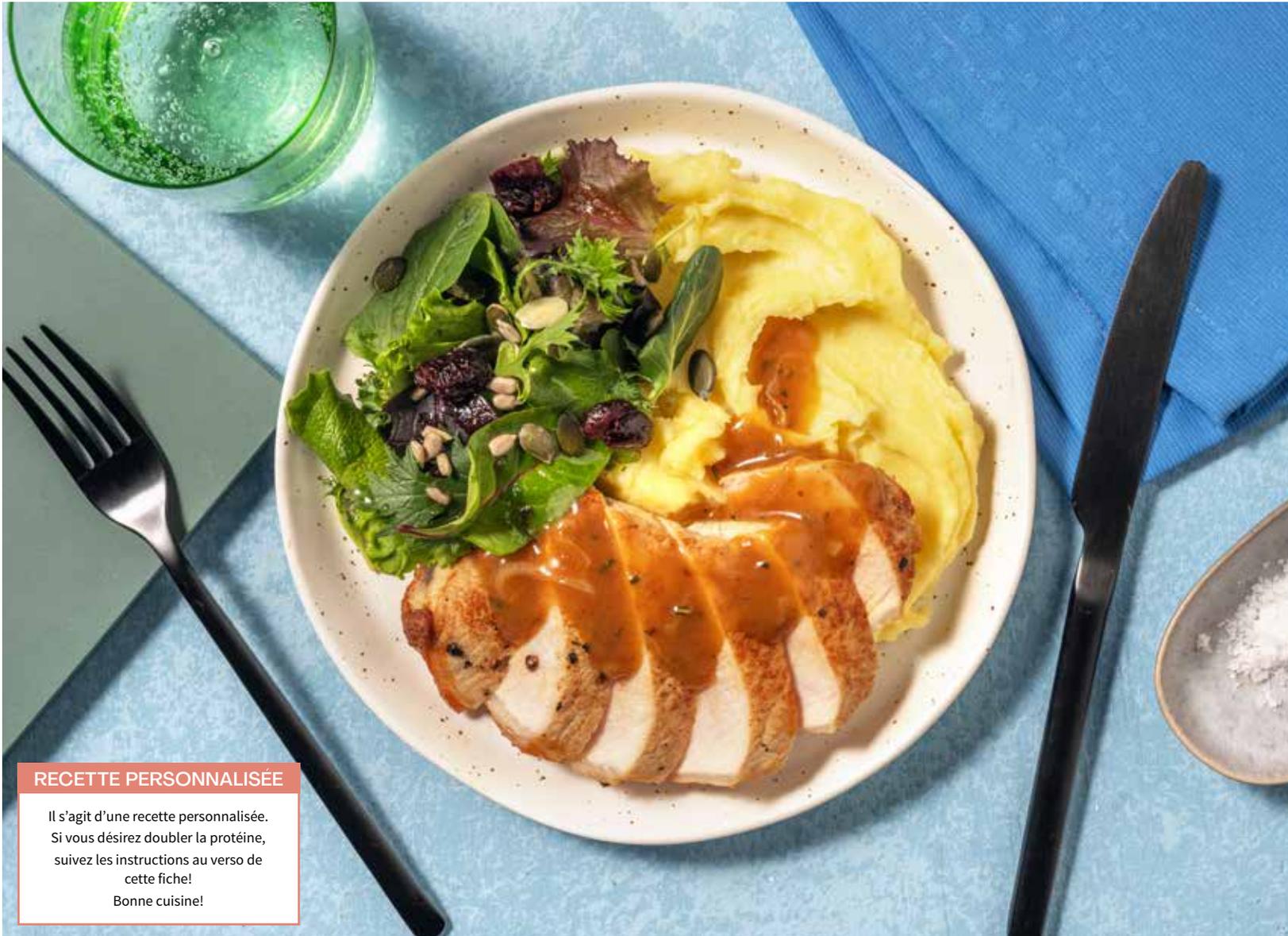
Côtelettes de porc poêlées

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

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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.

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

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
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Pomme de terre Russet	2	4
Mélange printanier	56 g	113 g
Échalote	1	2
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 de 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.

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.

1



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**.

4



Préparer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer 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 pour sauce**, puis remuer pendant 30 s pour enrober. Incorporer en fouettant **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** 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.
- **Saler** 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.)

2



Cuire le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **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.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôti au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

5



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** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer

- Entre-temps, hacher finement **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **feuilles de romarin**.
- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans la poêle contenant la sauce, ajouter le **jus de 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 de salade**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet de sauce à l'échalote**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **garniture de salade**.

Le souper, c'est réglé!