



Côtelettes de porc poêlées

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

Familiale

30 à 40 minutes

x2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



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



Romarin
1 branche | 1 branche

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

2



Cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **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.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

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

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 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 bien mélanger pendant 30 s.
- Incorporer en fouettant **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** 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 de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson. Bien mélanger en fouettant.
- **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.)
- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette italienne**, le **mélange printanier** et la **moitié** de la **garniture de salade**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- 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**.

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

2 | Cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de porc****. Cuire par étape, au besoin.

** 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.