



Côtelettes de porc rôties

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre, et sauce à l'échalote

Repas futé

30 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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



Chou-fleur, en fleurons
285 g | 570 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Échalote
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



Épices à bifteck de Montréal
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Pommes de terre Russet
1 | 2



Sauce Soya
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

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



Cuire le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le badigeonner de **moutarde** sur tous les côtés.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sel d'ail** et de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Réserver le **jus restant** sur la plaque pour faire la **sauce**.

4



Commencer la sauce à l'échalote

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, essuyer la même poêle (celle de l'étape 1) avec précaution, puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.

2



Cuire la purée de chou-fleur et de pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans une grande casserole, recouvrir le **chou-fleur** et les **pommes 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-élevé. Cuire à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de chou-fleur et de pommes de terre n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

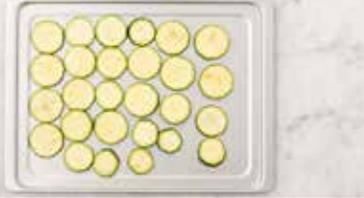
5



Terminer la sauce à l'échalote

- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya** et le **jus de porc réservé**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Terminer la préparation et rôtir les courgettes

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque le **chou-fleur** et les **pommes de terre** commenceront à bouillir, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur** et de **pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux échalotes**.

1 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le poêler en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 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.