

Côtelettes de porc rôties et sauce à l'abricot et à la pomme avec pois sucrés et riz au beurre

25 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pomme Gala



Oignon, en tranches



Tartinade d'abricots



Concentré de
bouillon de poulet



Riz étuvé



Pois sucrés



Sel d'ail

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau et ⅛ c. à thé de sel (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme Gala	1	2
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu, puis garder couvert et réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Assaisonner de ¼ c. à thé de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.



Préparer et cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de ¼ c. à thé de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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.
- Disposer 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**.



Faire la sauce à l'abricot et à la pomme

- Dans la même poêle, ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis fondre en tournoyant pendant 1 min.
- Ajouter les **pommes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes** ramollissent.
- Ajouter la **tartinade d'abricots**, les **concentrés de bouillon** et ¼ tasse d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer, puis couper les **pois** en deux.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer 2 c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **porc**.
- Garnir le **porc** de **sauce à l'abricot et à la pomme**.

Le souper, c'est réglé!