

# Côtelettes de porc à la grecque

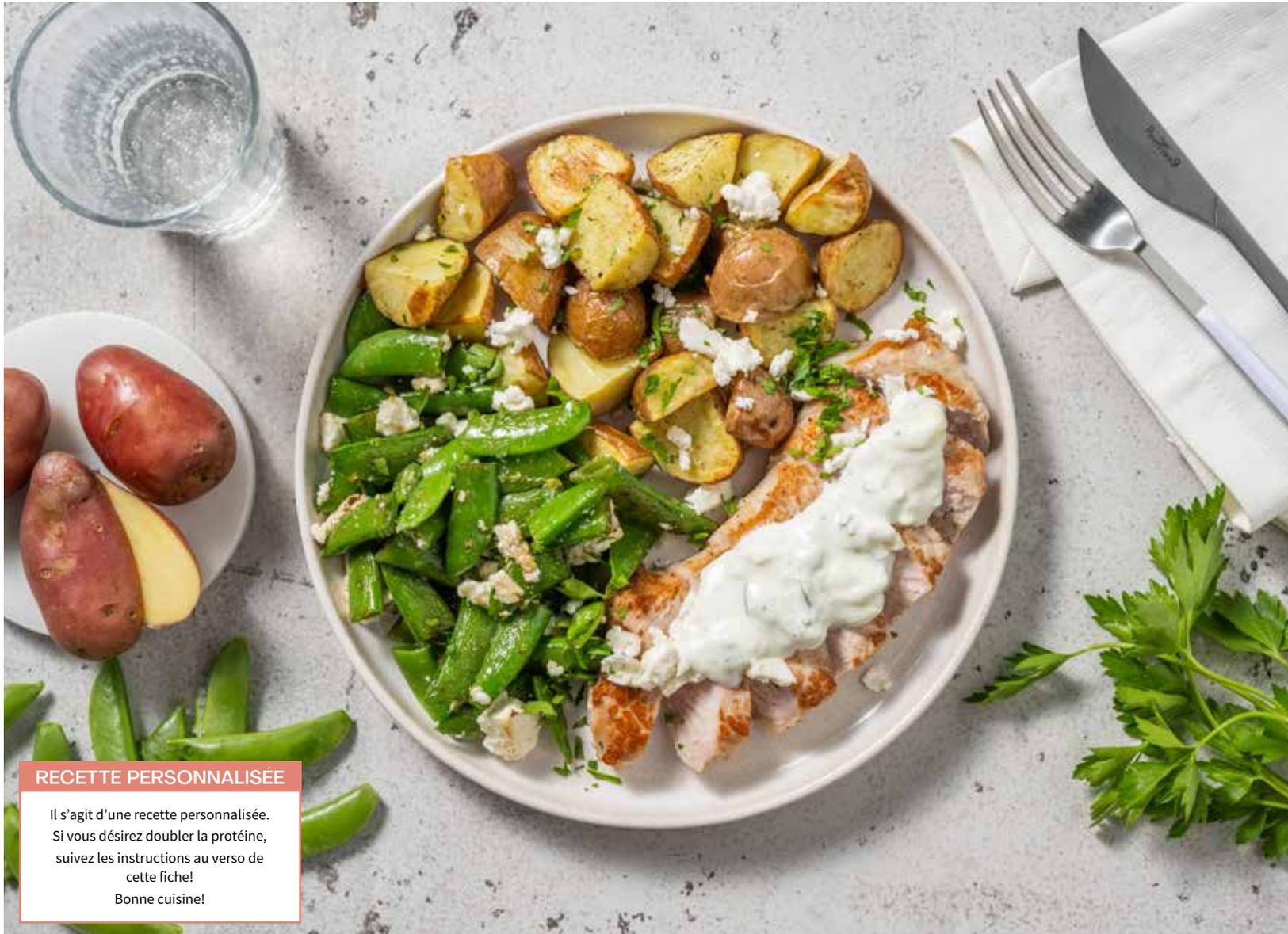
avec pommes de terre citronnées rôties et pois sucrés au feta

Faible en calories

30 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!



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Gousses d'ail



Persil



Pomme de terre rouge



Citron



Pois sucrés



Feta, émietté



Sauce au yogourt

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, 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
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Citron	1	1
Pois sucrés	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
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'app.

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.



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

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



### Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** du **feta**.



### Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **porc**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 11 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.



### Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **pommes de terre** seront tendres, les retirer du four, puis ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et la **moitié** du **persil**. Remuer délicatement pour enrober les **pommes de terre**.



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **pommes de terre** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Couronner le **porc** d'un **souffçon** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer le tout du **reste** du **feta** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!