



Côtelettes de porc à la grecque

avec pommes de terre citronnées rôties et pois sucrés au feta

Faible en calories 30 minutes



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ 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



Gousses d'ail
1 | 2



Persil
7 g | 7 g



Pomme de terre rouge
350 g | 700 g



Citron
½ | 1



Pois sucrés
113 g | 227 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Cuire le porc

- **×2 Doubler** | Côtelettes de 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 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**.

3



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**.

4



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**.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** 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 **potatoes**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** 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**.

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 de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de côtelettes 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.