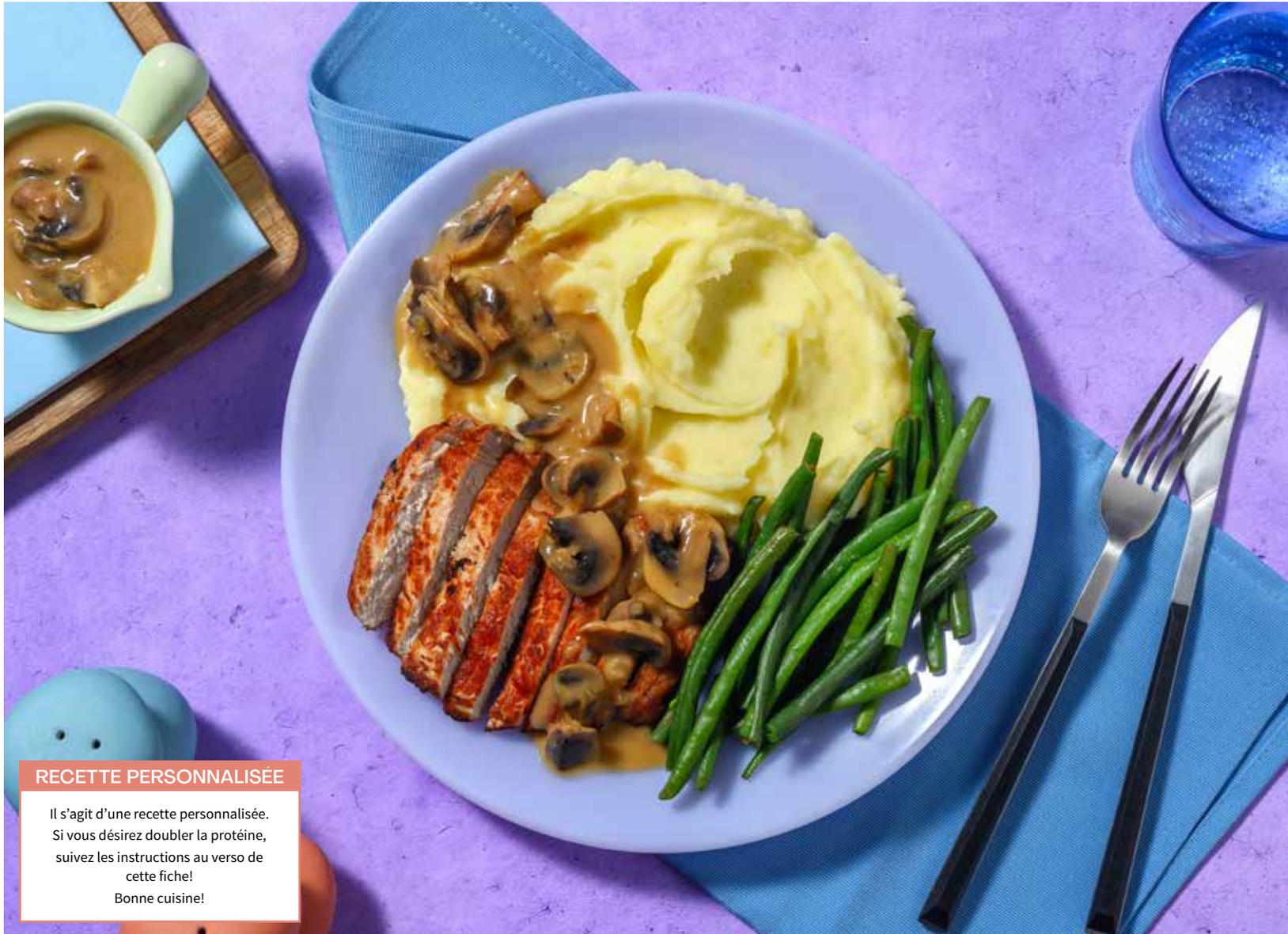




Côtelettes de porc et sauce champignons-crème sure

avec haricots verts rôtis

35 minutes



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!



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



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Champignons



Haricots verts



Crème sure



Échalote



Pomme de terre Russet



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Épices de Montréal

BONJOUR ÉCHALOTE

Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!

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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, petit bol, grande casserole, 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
Champignons	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalote	50 g	50 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épices de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	7 ½ c. à soupe
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 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.



1 Cuire et écraser les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Réserver ½ tasse d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. Ajouter **1 c. à soupe d'eau de cuisson à la fois**, si désiré, pour une texture moins épaisse. **Saler** et **poivrer**.



4 Cuire les champignons et les échalotes

- Entre-temps, chauffer la même poêle 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 **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.



2 Préparer et étuver les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude les **haricots verts**, **3 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer les **haricots verts** sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte.



5 Préparer la sauce aux champignons

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**.
- Incorporer graduellement ½ tasse (¾ tasse) d'**eau** jusqu'à ce que le tout soit combiné. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Pendant que la **sauce** mijote, ajouter la **crème sure** dans un petit bol. Incorporer en fouettant **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce** contenue dans la poêle, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer en fouettant le **mélange de crème sure**, jusqu'à ce que le tout soit homogène. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Saisir le porc

- Pendant que les **haricots verts** cuisent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la **moitié des épices de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Après avoir transféré les **haricots verts** sur la plaque, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.), puis les **côtelettes de porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double porc**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



6 Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir les **côtelettes de porc**, les **haricots verts** et la **purée** dans les assiettes.
- Napper les **côtelettes de porc** et la **purée de sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!