



Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la ciboulette

avec purée de chou-fleur et bok choy à l'ail

Spécial cétos 30 minutes



Côtelettes de porc
4 | 8

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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
2 | 4



Oignon vert
2 | 4



Chou-fleur, en
fleurons
285 g | 570 g



Gousses d'ail
2 | 4



Ciboulette
7 g | 14 g



Crème
237 ml | 474 ml



Moutarde de Dijon
1 1/2 c. à thé |
3 c. à thé



Cheddar blanc, râpé
1/2 tasse | 1 tasse



Bok choy de
Shanghai
1 | 2

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer la **ciboulette**.

2



Cuire le chou-fleur

- Dans une casserole moyenne, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.
- Réserver.

3



Cuire le porc

- *2 Doubler | Côtelettes de porc
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons verts**, la **ciboulette**, la **moutarde** et ¾ **tasse** (1 ¼ tasse) de **crème**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Cuire le bok choy

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bok choy**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Ajouter l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **chou-fleur**, ajouter le **fromage**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de la **crème**.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur** et le **bok choy** à l'**ail** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce crémeuse à la ciboulette**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | 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.

