



Côtelettes de porc poêlées

avec sauce à l'échalote, salade fraîche et purée onctueuse

Familiale

35 minutes

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](https://www.hellofresh.ca)

↻ Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

↻ Changer



Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Mélange pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigrette italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Garniture à salade
28 g | 56 g

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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

4



Préparer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. Saupoudrer du **mélange pour sauce**, puis remuer pendant 30 s pour enrober.
- Incorporer en fouettant **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
(**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

2



Cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

○ Changer | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer

- Peler, puis émincer l'**échalote**.

6



Terminer et servir

○ Changer | Tofu

- Trancher le **porc**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc** ayant coulé sur la plaque à cuisson. Bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, ajouter la **vinaigrette italienne**, le **mélange printanier** et la **moitié** de la **garniture de salade**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet de sauce à l'échalote**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **garniture de salade**.

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**, ne pas surcharger la poêle. Cuire par étape, au besoin.

2 | Cuire le tofu

○ Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés par bloc.) **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer dans une assiette. Réserver.

6 | Terminer et servir

○ Changer | Tofu

Trancher finement le **tofu**. Garnir les **salades** de **tofu**.



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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.