



Côtelettes de porc au romarin et sauce à l'abricot et à la pomme

avec pois sucrés et riz au beurre

25 minutes



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ 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, désossées
340 g | 680 g



Pomme Gala
1 | 2



Oignon, en tranches
56 g | 113 g



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Riz étuvé
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Sel d'ail
1/2 c. à thé | 1 c. à thé



Romarin
1 c. à soupe | 2 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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante la moitié du **concentré de bouillon de poulet** et le **riz**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu, puis garder couvert et réserver.

2



Préparer et cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Entre-temps, détacher quelques **feuilles de romarin** des **branches**, puis en hacher finement **2 c. à thé** (4 c. à thé).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Parsemer de **romarin**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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.
- Déposer 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**.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois**.

4



Cuire les légumes

- 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 **oignons** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce à l'abricot et à la pomme

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pommes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes** ramollissent.
- Ajouter la **tartinade d'abricots**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce à l'abricot et à la pomme**.



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.