



Filet de porc en croûte de noix avec légumes rôtis

Repas futé

35 minutes

Changer



Côtelettes de porc, désossées
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



Filet de porc
340 g | 680 g



Brocoli
227 g | 454 g



Poivron
1 | 2



Courgette
1 | 2



Œuf
1 | 2



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Farine tout usage
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Citron
1 | 1

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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

- Hacher grossièrement les **amandes**.
- Zester le **citron**, puis le couper en quartiers.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis, si applicable, le couper en 2 (4 morceaux pour 4 pers.) morceaux égaux sur une planche à découper séparée. **Saler** et **poivrer**.

2



Préparer le porc

- Dans une assiette creuse, ajouter l'**œuf** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau tiède**. Bien mélanger en fouettant.
- Dans une autre assiette creuse, ajouter les **amandes**, le **zeste de citron** et la **chapelure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Saupoudrer le **porc** de **farine**, en le retournant pour recouvrir tous les côtés.
- Ajouter **un morceau** de **porc** à la fois dans l'assiette creuse contenant le **mélange d'œufs**, puis retourner pour enrober tous les côtés. Transférer le **porc** enrobé d'**œuf** dans le **mélange de chapelure**.
- Retourner et presser le **porc** dans le **mélange de chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.

3



Rôtir le porc

- Transférer le **porc** en croûte sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 24 à 26 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

5



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli**, les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **légumes** dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Couper le **porc** en tranches épaisses.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

1 | Commencer la préparation

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, il n'est pas nécessaire de les couper en deux morceaux. Assaisonner et préparer de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de préparer le **filet de porc**. Diminuer le temps de rôtissage à 14 à 16 min**.

** 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.