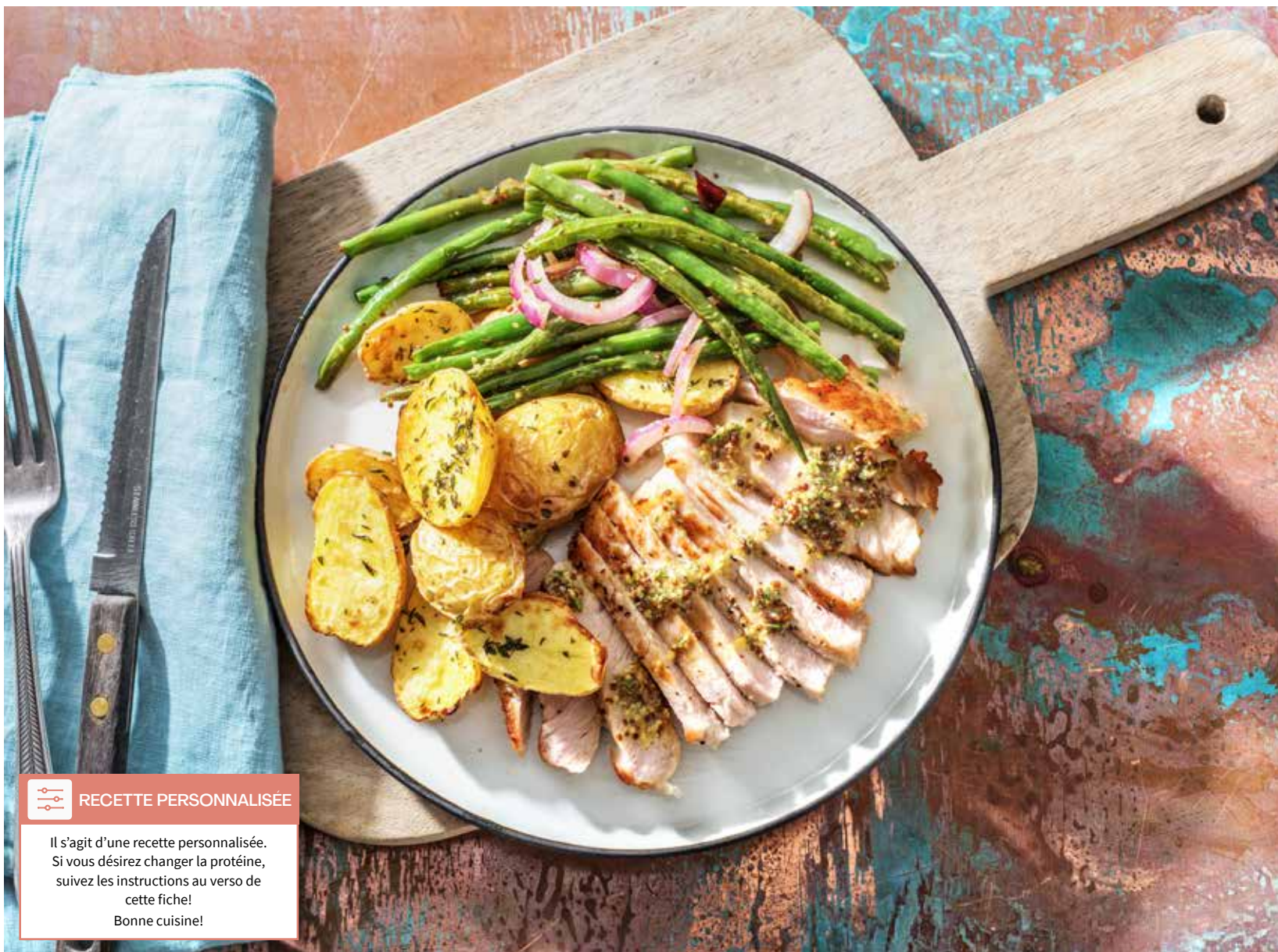


Côtelettes de porc au miel et à la moutarde

avec pommes de terre au four et haricots verts

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Filet de porc



Pommes de terre à chair jaune



Miel



Moutarde à l'ancienne



Thym



Citron



Haricots verts



Oignon rouge



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

L'ingrédient secret d'une savoureuse vinaigrette sucrée salée!


D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, zesteur, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
 Filet de porc	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Citron	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** de la branche (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les légumes

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Zester, puis presser le **citron**. Dans un petit bol, fouetter la **moutarde**, le **miel**, le **reste** du **thym**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **2 c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Assaisonner les légumes

Retirer la poêle du feu, puis ajouter **1 c. à soupe** de **vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur les **légumes**. Remuer pour enrober.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper en médaillons d'une épaisseur de 2,5 cm (1 po). Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire les **médailles** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes**.



Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** du **reste** de la **vinaigrette** et du **liquide de cuisson restant** dans l'assiette.

Le repas est prêt!