

# Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade verte de feta et de tomates

Spécial céto

Rapido

25 minutes



Côtelettes de porc



Feta, émietté



Avocat



Petites tomates



Mélange roquette et épinards



Gousses d'ail



Crème



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin rouge



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

*Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

|              |                |            |
|--------------|----------------|------------|
| 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile    |
| 2 personnes  | 4 personnes    | Ingrédient |

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Côtelettes de porc              | 2            | 4            |
| Feta, émietté                   | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Avocat                          | 1            | 2            |
| Petites tomates                 | 113 g        | 227 g        |
| Mélange roquette et épinards    | 56 g         | 113 g        |
| Gousses d'ail                   | 2            | 4            |
| Crème                           | 56 ml        | 113 ml       |
| Moutarde à l'ancienne           | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin rouge           | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 1            | 2            |
| Beurre non salé*                | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Huile*                          |              |              |
| Sel et poivre*                  |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



### Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- À la poêle chaude, ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., poêler les côtelettes de porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Cuire de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Retirer du feu, puis transférer les **côtelettes de porc** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

4



### Trancher le porc et terminer la sauce crémeuse

- Lorsque le **porc** sera refroidi, le trancher finement.
- Incorporer le **reste du jus de porc** à la **sauce**. **Saler et poivrer**, au goût.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Déposer le **mélange roquette et épinards** sur le dessus. Mélanger uniquement au moment de servir.

5



### Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. Répartir la **salade** dans les assiettes et parsemer de **feta**.
- Garnir de **porc**, puis arroser d'**un filet de sauce crémeuse à la moutarde**.

Le souper, c'est réglé!

3



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire 30 s, en remuant, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.