



Porc au poivre au citron et pommes de terre braisées

avec aïoli au feta

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

×2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

⌚ Changer



Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poivre au citron
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



Préparer et braiser les pommes de terre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **potatoes**. Disposer en une seule couche.
- Ajouter 1 tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, le **bouillon en poudre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Couvrir et porter à ébullition. Cuire à couvert pendant 10 min. Retirer le couvercle et réduire le feu à moyen. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 min, jusqu'à ce que presque toute l'**eau** ait été absorbée, que les **potatoes** soient tendres et dorées. Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, peler puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

3



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter 2 c. à thé (4 c. à thé) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **carottes** et le **mélange printanier**. Mélanger uniquement au moment de servir.

4



Poêler le porc

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

↻ Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner du **poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 3 à 5 min.

5



Préparer l'aïoli au feta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **moitié** du **feta** et ¼ c. à thé d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **jus de citron**. Remuer très délicatement pour enrober.
- Mélanger la **salade**.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser le **porc** du **jus** et du **beurre citronné** restant dans les poêles.
- Servir l'**aïoli au feta** comme trempette.
- 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

4 | Poêler le porc

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

4 | Poêler le tofu

↻ Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout et le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) Cuire de 3 à 4 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Il n'est pas nécessaire de laisser reposer le **tofu** avant de le trancher.

** 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.