

Côtelettes de porc au glaçage balsamique

avec pains à l'ail et au cheddar, et salade de poivrons

Rapido

20 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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 MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain ciabatta	2	4
Poivron	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) **d'huile**, puis le **porc**. Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir lâchement avec du papier d'aluminium. Laisser reposer de 2 à 3 min.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**.



4 Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**, ½ **c. à thé** (1 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 **poivrons** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



2 Préparer et mélanger l'huile à l'ail

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) **d'huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



3 Griller les pains à l'ail gratinés

- Couper les **ciabattas** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner les côtés coupés **d'huile à l'ail**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.
- Parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



5 Préparer le glaçage

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **glaçage balsamique**, la **moutarde** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Chauffer au micro-ondes pendant environ 30 s. (**CONSEIL** : À défaut d'un micro-ondes, chauffer le glaçage dans une petite poêle à feu moyen pendant 1 min.)



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Couper les **pains à l'ail gratinés** en tranches de 2,5 cm (1 po).
- Répartir le **porc**, les **pains à l'ail gratinés** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** **d'un filet de glaçage**.

Le souper, c'est réglé!