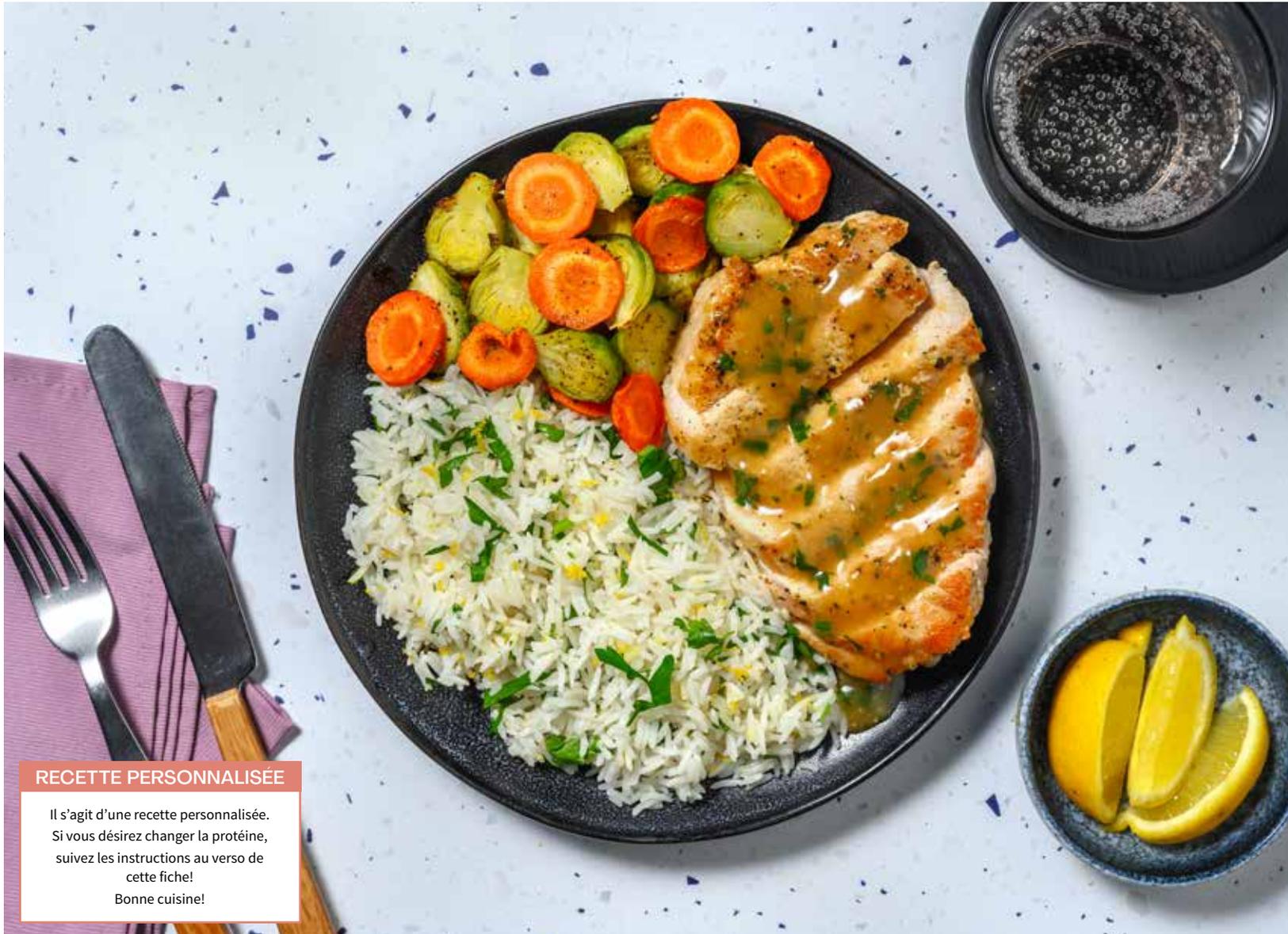


# Côtelettes de porc au poivre au citron

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

35 minutes



## 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 POIVRE AU CITRON

*Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer et rôtir les légumes

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,3 cm (1/8 po). Couper les **choux de Bruxelles** en deux.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tout soit tendre et doré.

4



### Préparer la sauce et commencer le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés du **porc** de **poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**REMARQUE** : Le porc continuera de cuire à la prochaine étape.)

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

2



### Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **reste** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

5



### Cuire la sauce et terminer le porc

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange pour sauce**, puis retourner pour enrober.
- Réduire à feu moyen-doux. Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

3



### Préparer

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un bol moyen, fouetter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, les **concentrés de bouillon**, la **moitié** du **persil** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil** et mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce** de cuisson.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!