

Côtelettes de porc aux champignons crémeux avec pois sucrés

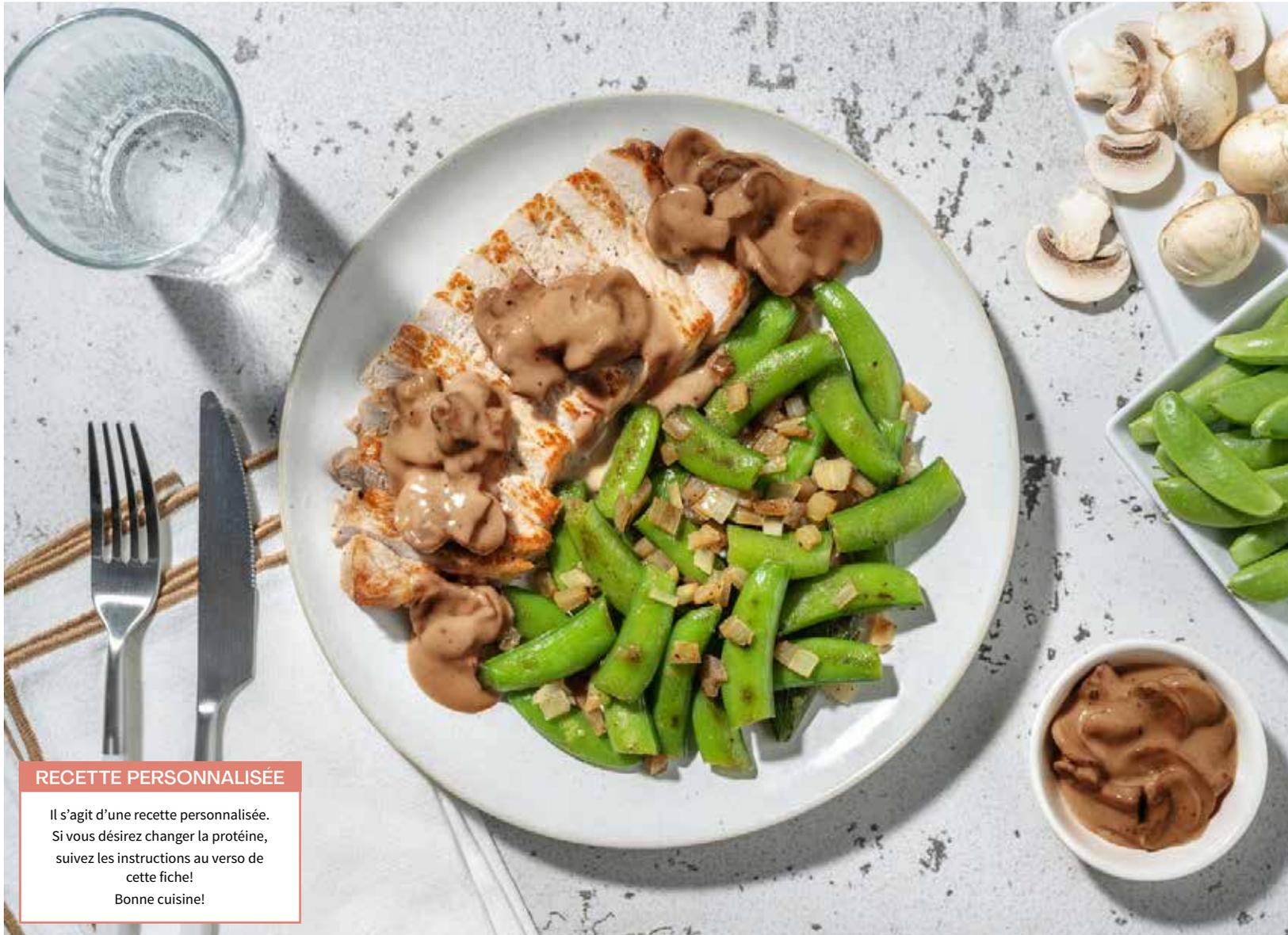
Faible en glucides

Rapido

25 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 AIL

La saveur de l'ail, piquante et poivrée lorsqu'il est cru, devient douce et sucrée lorsqu'il est rôti!

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	56 ml	112 ml
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Champignons	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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.



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

1



Préparer

- Parer les **pois sucrés**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Assaisonner les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés**, les **oignons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) **d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le porc et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) **d'huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.

4



Préparer les champignons crémeux

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et ¼ **tasse** (⅓ tasse) **d'eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Si la sauce est trop épaisse, la diluer en incorporant de 1 à 2 c. à soupe d'eau.)

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de **champignons crémeux**.

Le souper, c'est réglé!