

# Côtelettes de porc sucrées-salées avec purée de pommes de terre et salade

Familiale

30 à 40 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!



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



Côtelettes de porc, désossées



Poitrines de poulet



Sauce Worcestershire



Sauce au chili doux



Base de sauce tomate



Pomme de terre à chair jaune



Moutarde de Dijon



Glaçage balsamique



Mélange printanier



Tomate Roma



Garniture de salade



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE WORCESTERSHIRE

Une sauce au goût savoureux et unique originaire du comté du Worcestershire!

## 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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	190 g	380 g
Garniture de salade	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

4



### Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glaçage balsamique** et **1 ½ c. à soupe** (2 ½ c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

2



### Saisir le porc et mélanger la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**.
- 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 que le **porc** soit doré.
- Entre-temps, fouetter dans un petit bol la **base de sauce tomate**, la **sauce au chili doux**, la **sauce Worcestershire**, la **moutarde** et la **moitié** du **glaçage balsamique**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le porc sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler 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\*\*.

5



### Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter le **mélange printanier** et les **tomates** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

3



### Cuire la sauce et rôtir le porc

- Ajouter la sauce dans la même poêle et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Laisser mijoter de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Remettre la **moitié** de la **sauce** dans le même petit bol. Réserver.
- Dans la poêle contenant le **reste** de la **sauce**, ajouter le **porc**, puis retourner pour l'enrober.
- Le transférer sur la même plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper le **porc** du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Poivrer la **purée** de **potatoes** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, au goût.
- Répartir la **purée** de **potatoes**, le **porc** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.
- Servir la **sauce réservée** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!