

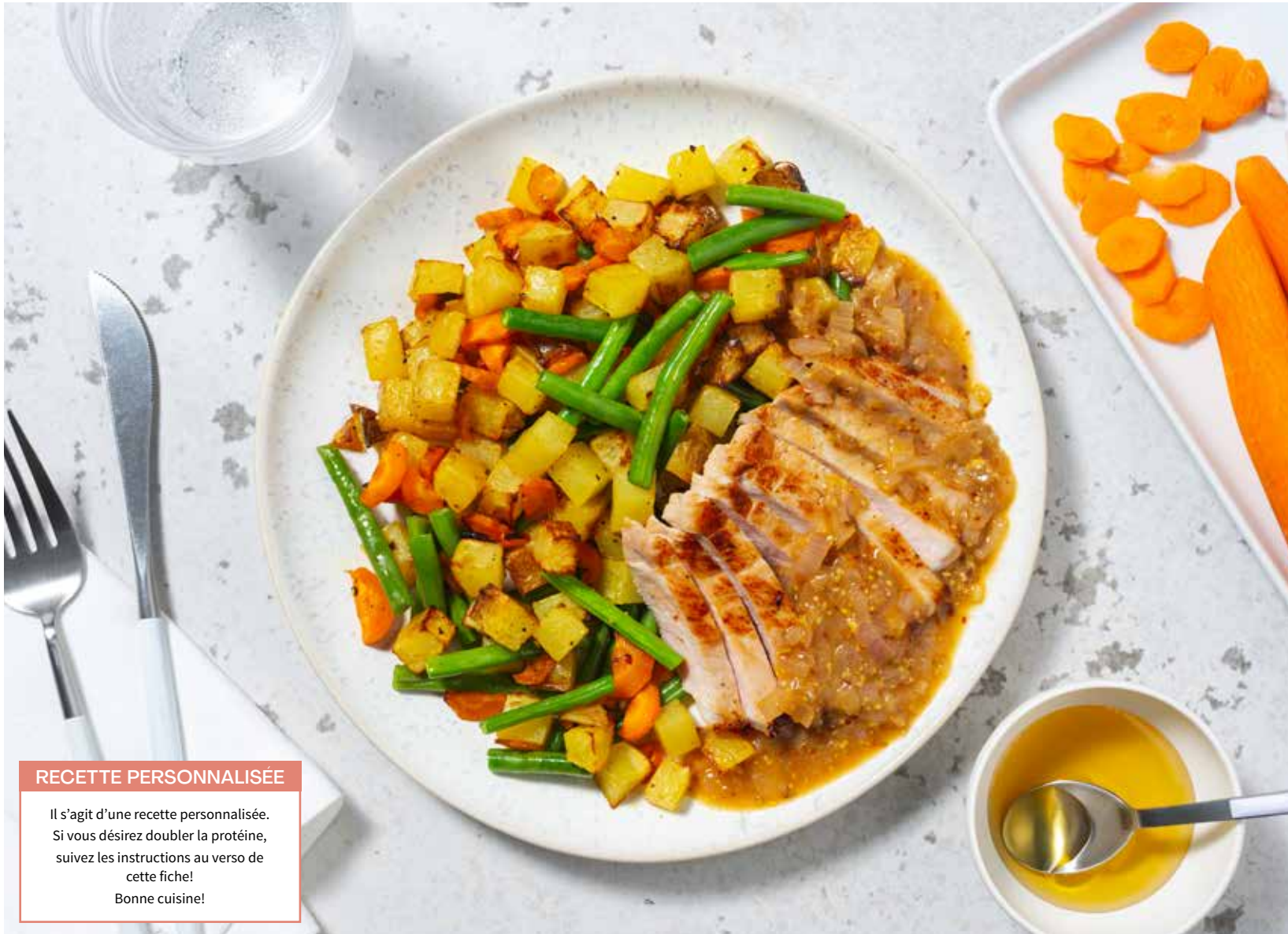
Porc et sauce crémeuse à la moutarde au miel avec medley de légumes cuits au four

Faible en glucides

35 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Doubles côtelettes de
porc, désossées



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Carotte



Échalote



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Miel



Moutarde à l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Haricots verts	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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.



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



Préparer

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher la **carotte**. Couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et parsemer de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Retirer les **légumes** du four. Incorporer les **haricots verts**. Remettre au four et poursuivre la cuisson de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, en retournant une fois jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une autre plaque de cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter le gras restant dans la poêle.

Si vous avez choisi le **double porc**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de porc**. Au besoin, faire cuire le **porc** en plusieurs étapes.



Laisser reposer le porc et commencer la sauce

- Lorsque le **porc** sera entièrement cuit, laisser reposer de 3 à 4 min dans une assiette.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.



Terminer la sauce

- Saupoudrer la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Ajouter le **miel**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.), **½ tasse** (1 tasse) d'**eau** et le **jus de porc** dans l'assiette.
- Porter à légère ébullition à feu élevé en décollant les **morceaux** au fond de la poêle. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **tranches de porc**, puis napper de **sauce crémeuse à la moutarde et au miel**.

Le souper, c'est réglé!