



Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

Spécial cétó

Rapido

25 minutes



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



Côtelettes de porc



Feta, émietté



Avocat



Petites tomates



Mélange roquette et épinards



Gousses d'ail



Crème



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin rouge



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc	2	4
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Avocat	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	56 ml	113 ml
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., poêler les côtelettes de porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

4



Trancher le porc et terminer la sauce crémeuse

- Lorsque le **porc** sera refroidi, le trancher finement.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de porc restant** sur la planche à découper. **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter le **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

5



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. Répartir la **salade** dans les assiettes et parsemer de **feta**.
- Garnir de **porc**, puis arroser d'**un filet de sauce crémeuse à la moutarde**.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire 30 s, en remuant, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

Le souper, c'est réglé!