



Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

Spécial cétó

25 minutes



Côtelettes de porc
2 | 4



Feta, en bloc
100 g | 200 g



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

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 le porc

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.

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 (1/2 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.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 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 **1/4 tasse** (1/2 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.

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.

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**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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