



Côtelettes de porc à la sauce ananas-abricots avec pommes de terre au romarin et au parmesan, et pois sucrés

De luxe

40 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Côtelettes de porc
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tartinade d'abricots
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Mélange d'épices pour sauce
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Ananas
95 g | 190 g



Pois sucrés
227 g | 454 g



Romarin séché
½ c. à thé |
1 c. à thé



Pomme de terre rouge
7 | 14



Parmesan râpé
1/4 tasse | ½ tasse

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



Faire bouillir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes de terre** en quartiers sur la longueur.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre 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. Bouillir à découvert de 10 à 11 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter les **potatoes de terre** dans une passoire et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Couper l'ananas en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, fouetter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **sauce soya**, la **moitié du mélange pour sauce** (toute la qté pour 4 pers.) et ½ tasse (¾ tasse) d'eau. (**REMARQUE** : C'est votre mélange de **sauce** à l'abricot.)

3



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'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. Retirer du feu.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **pois sucrés**. Assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé.

5



Préparer la sauce ananas-abricots

- Pendant que les **pois sucrés** cuisent, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis les **ananas**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Ajouter le **mélange de sauce à l'abricot**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour plus de saveur, incorporer le jus de porc restant sur la plaque à cuisson.)
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la poêle chaude (celle de l'étape 4), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes de terre** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **romarin**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.
- Parsemer de **parmesan**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- Répartir les **potatoes de terre**, le **porc** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce ananas-abricots**.

3 | Cuire le porc

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson à 12 à 14 min**.

** 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.