

Sandwich au porc pané à l'italienne

avec sauce marinara et poivrons

Familiale

25 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Pains à sous-marin



Chapelure italienne



Mayonnaise



Purée d'ail



Sauce marinara



Basilic



Mozzarella, râpée



Poivron



Mélange printanier



Mini concombre



Vinaigre balsamique

BONJOUR CHAPELURE ITALIENNE

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques, de chapelure, de parmesan et d'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pains à sous-marin	2	4
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Basilic	7 g	14 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Ajouter la **chapelure italienne** dans une assiette creuse. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque côtelette de porc** en son centre, de façon à obtenir deux morceaux. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de porc; et pour 4 personnes, il y en aura 8.) **Saler et poivrer**.



Faire griller les poivrons et les pains

Pendant que le **porc** grille, sur une moitié d'une autre plaque à cuisson, parsemer les morceaux de **poivron** de la **purée d'ail**, puis arroser de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. Pendant que les **poivrons** cuisent, couper les **pains à sous-marin** en deux. Lorsque les **poivrons** seront presque cuits, ajouter les **pains à sous-marin** de l'autre côté de la plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les pains soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Paner le porc

Enrober les **côtelettes de porc** de **mayonnaise**. Presser fermement **une côtelette** à la fois dans la **chapelure italienne** pour la recouvrir de tous les côtés. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire plusieurs étapes en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



Assembler la salade

Pendant que les **poivrons** grillent, trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **basilic**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre balsamique**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les rondelles de **concombre** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.



Faire griller le porc

Napper le **porc** de **sauce marinara**, puis parsemer de **mozzarella**. Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Garnir les **tranches de pain inférieures** de **poivrons**, de **porc pané** et de **basilic**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs au porc** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!