

# Côtelettes de porc dans une sauce érable-moutarde

avec purée de pommes de terre au fromage, carottes et pois

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Sirop d'érable



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet



Pommes de terre Russet



Cheddar, râpé



Bébés épinards



Carotte, hachée



Petits pois



Oignon, haché



Assaisonnement BBQ



Fécule de maïs

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

*Un style de moutarde préparée originaire de, vous l'avez deviné, Dijon en France!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	28 g	56 g
Carotte, hachée	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Assaisonnement BBQ	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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.*

## Nous joindre

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



### Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



### Préparer la sauce érable-moutarde

Pendant que le **porc** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle le **sirop d'érable**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à soupe** de **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Incorporer la **moutarde de Dijon**. Retirer la poêle du feu.



### Faire cuire le porc

En attendant que l'**eau** bouille, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** (utiliser tout l'assaisonnement BBQ pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Écraser les pommes de terre

Hacher finement les **épinards**. Ajouter les **épinards**, le **fromage**, **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant les **potatoes**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



### Faire cuire les légumes

Pendant que le **porc** cuit, couper une feuille de papier d'aluminium de 35 x 30,5 cm (14 x 12 po). Disposer les **carottes** et les **pois** d'un côté du papier d'aluminium. Garnir de **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Replier le papier d'aluminium par-dessus les **légumes** et pincer le tour pour sceller. Placer la papillote sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



### Terminer et servir

Ouvrir la **papillote** avec précaution. Répartir la **purée au fromage**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce érable-moutarde**.

## Le repas est prêt!