

Côtelettes de porc grillées à la sud-ouest avec quartiers de pommes de terre et brocoli

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Filet de porc



Pomme de terre
Russet



Fleurons de brocoli



Échalote



Mélange d'épices
sud-ouest



Sauce BBQ



Sel de poulet

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
 Filet de porc	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de terre de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Saupoudrer du **sel de poulet** et **poivre**, puis remuer pour enrober.



4 Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Sortir la plaque à cuisson contenant les **potatoes** de terre du four, puis les pousser d'un côté de la plaque. Disposer le **porc** de l'autre côté. Étaler la **sauce BBQ** sur le **porc**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Transférer le **porc** dans une assiette et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



2 Faire rôtir pommes de terre

Faire rôtir les **potatoes** de terre au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Préparer le brocoli et les échalotes

Pendant que le **porc** et les **potatoes** de terre rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. Ajouter le **brocoli** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** et les **échalotes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



3 Préparer le porc

Pendant que les **quartiers de pommes de terre** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **filet de porc**, l'assaisonner en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes**. Pour faire cuire le **filet**, saisir de 1 à 2 minutes par côté, puis faire rôtir de 12 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc** dans les assiettes, incluant la **sauce** contenue sur la plaque. Servir les **quartiers de pommes de terre** et le **brocoli** en accompagnement.

Le repas est prêt!