



Côtelettes de porc à l'abricot et à la moutarde

avec salade de clémentines, de radis et de fromage de chèvre

Repas futé

20 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ 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, désossées
340 g | 680 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Clémentine
2 | 4



Radis
3 | 6



Mélange de graines
28 g | 56 g



Croustons
14 g | 28 g



Fromage de chèvre
28 g | 56 g



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les radis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **radis** en deux sur la longueur, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **tartinade d'abricots** et **3 c. à thé** (6 c. à thé) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.

2



Saisir le porc

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
 - Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
 - Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.

3



Rôtir le porc

- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 4 min sur une planche à découper.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-doux.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, le **reste de la tartinade d'abricots** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **tartinade d'abricots** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en **suprêmes**.
- Dans le bol contenant les **radis marinés**, ajouter les **clémentines** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Incorporer le **jus de porc restant** à la **sauce**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce à l'abricot** et à la **moutarde**.
- Parsemer la **salade** du **mélange de graines**, des **croûtons** et du **fromage de chèvre**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Saisir le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min et le temps de cuisson au four à 14 à 18 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.