

# Côtelettes de porc en croûte panko

avec vinaigrette crémeuse au yogourt

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Fleurons de brocoli



Chapelure panko



Aneth



Ciboulette



Yogourt grec



Mayonnaise



Citron



Mélange printanier



Petites tomates



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

## BONJOUR ANETH

*Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Aneth	7 g	14 g
Ciboulette	7 g	7 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Faire rôtir le brocoli

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 12 à 14 minutes.



### Préparer et faire la vinaigrette

Émincer la **ciboulette**. Hacher grossièrement l'**aneth**. Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, l'**aneth**, la **ciboulette**, **¼ c. à thé de sucre**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



### Paner le porc

Pendant que le **brocoli** rôtit, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Mélanger le **mélange d'épices à l'aneth et à l'ail** avec la chapelure **panko** dans une assiette creuse. Enrober le **porc** de **mayonnaise**. Transférer une **côtelette de porc** à la fois dans l'assiette creuse et presser fermement les deux côtés pour bien recouvrir dans le **mélange de chapelure panko**.



### Assembler la salade

Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates**, le **brocoli rôti** et **2 c. à soupe de vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer** et bien mélanger.



### 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**. Saisir les **côtelettes de porc** jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer les **côtelettes de porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soient doré et entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**. Arroser le tout du **reste** de la **vinaigrette**. Arroser le **porc** du jus d'un **quartier de citron**.

## Le repas est prêt!