

Côtelettes de porc au paprika

avec légumes rôtis à l'ail

Repas futé

25 minutes

x2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

[Recette personnalisée](#)

+ 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 d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Échalote
1 | 1



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pois sucrés
113 g | 227 g



Carotte
1 | 2



Paprika fumé
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre rouge
150 g | 300 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les légumes

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

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 13 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Préparer la sauce à l'échalote

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- En fouettant, ajouter graduellement **¼ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.). Continuer à cuire, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.

2



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **paprika fumé** et du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer la sauce et trancher le porc

- Laisser mijoter la **sauce** de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.

3



Terminer de rôtir les légumes et le porc

*2 Doubler | Côtelettes de porc

- Lorsque les légumes sur la plaque à cuisson auront grillé de 12 à 13 min, les retirer du four.
- Ajouter les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**, puis arroser les **pois sucrés** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Bien mélanger les **légumes** et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Déposer le **porc** à côté des **légumes**. (REMARQUE : Disposer le porc sur une autre plaque à cuisson pour 4 pers. Rôtir le porc dans le haut du four et les légumes au centre du four.)
- Rôtir le **porc** et les **légumes** dans le **haut** du four de 8 à 10 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Réserver le **porc** de 2 à 3 min.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce à l'échalote**.

3 | Terminer de rôtir les légumes et le porc

*2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer, et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.