



Côtelettes de porc glacées à la sauce érable-moutarde

avec noix de Grenoble caramélisées et purée crémeuse de pommes de terre

35 minutes



Côtelettes de porc
2 | 4



Pomme de terre Russet
2 | 4



Brocoli
227 g | 454 g



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Cassonade
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange paprika fumé et ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Ciboulette
7 g | 14 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



Cuire les pommes de terre

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

- Peler l'**ail**.
- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

2



Préparer et rôtir le brocoli

- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable** et la **moutarde**. Réserver.
- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.

3



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Caraméliser les noix

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Recouvrir une assiette de papier parchemin.
- Ajouter à la poêle chaude la **caissonade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **caissonade** fonde.
- Ajouter les **noix de Grenoble**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange ressemble à un **caramel épais** et que les **noix de Grenoble** soient enrobées.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer avec précaution les **noix de Grenoble caramélisées chaudes** sur l'assiette recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les noix de Grenoble; elles seront TRÈS chaudes!)
- À l'aide d'une spatule en silicone, disposer les **noix de Grenoble** en une couche uniforme. Laisser refroidir pendant 5 min.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème**, la **moitié** de la **ciboulette** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de potatoes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce érable-moutarde**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Parsemer le **brocoli** de **noix de Grenoble caramélisées**.

** 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.