



Côtelettes de porc à l'oignon

avec écrasé de pommes de terre et salade balsamique

25 minutes

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou [×2 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

↻ Doubler	↻ Changer
Côtelettes de porc, désossées	Tofu
680 g 1360 g	1 2



Côtelettes de porc, désossées	Pomme de terre à chair jaune
340 g 680 g	350 g 700 g
Sauce soya	Oignon jaune
1 c. à soupe 2 c. à soupe	½ 1
Tomate	Bébés épinards
1 2	56 g 113 g
Crème	Concentré de bouillon de poulet
56 ml 113 ml	1 2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	Glaçage balsamique
1 c. à soupe 2 c. à soupe	2 c. à soupe 4 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	
1 c. à soupe 2 c. à soupe	

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

🔄 Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la sauce

- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Bien mélanger.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **glaçage balsamique**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, laisser reposer dans une assiette. Incorporer le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson à la **sauce**.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, l'**écrasé de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et l'**écrasé de pommes de terre** de la **sauce**.

2 | Cuire 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**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire par étape, au besoin.

2 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**.

Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de rôtir le **tofu** après l'avoir poêler.

** Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

