



Côtelettes de porc en sauce aux champignons avec purée de pommes de terre aux épinards

30 minutes

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

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Pomme de terre Russet
2 | 4



Bébé épinards
56 g | 113 g



Champignons
227 g | 454 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
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



Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle 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 **oignons** et les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse** et ajouter la **purée d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon de poulet** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

2



Préparer et cuire le porc

Changez | **Filet de porc**

Changez | **Tofu**

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis **saler** et **poivrer**.
- 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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter les **épinards**. Remuer constamment pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

Changez | **Tofu**

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir la **purée de pommes de terre aux épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, puis napper de **sauce aux champignons**.

2 | Préparer et cuire le porc

Changez | **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 4 à 6 min et le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.

2 | Préparer et cuire le tofu

Changez | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Dans une grande poêle antiadhésive 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 au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après l'avoir poêlé.

6 | Terminer et servir

Changez | **Tofu**

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **côtelettes de porc**.

** 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.