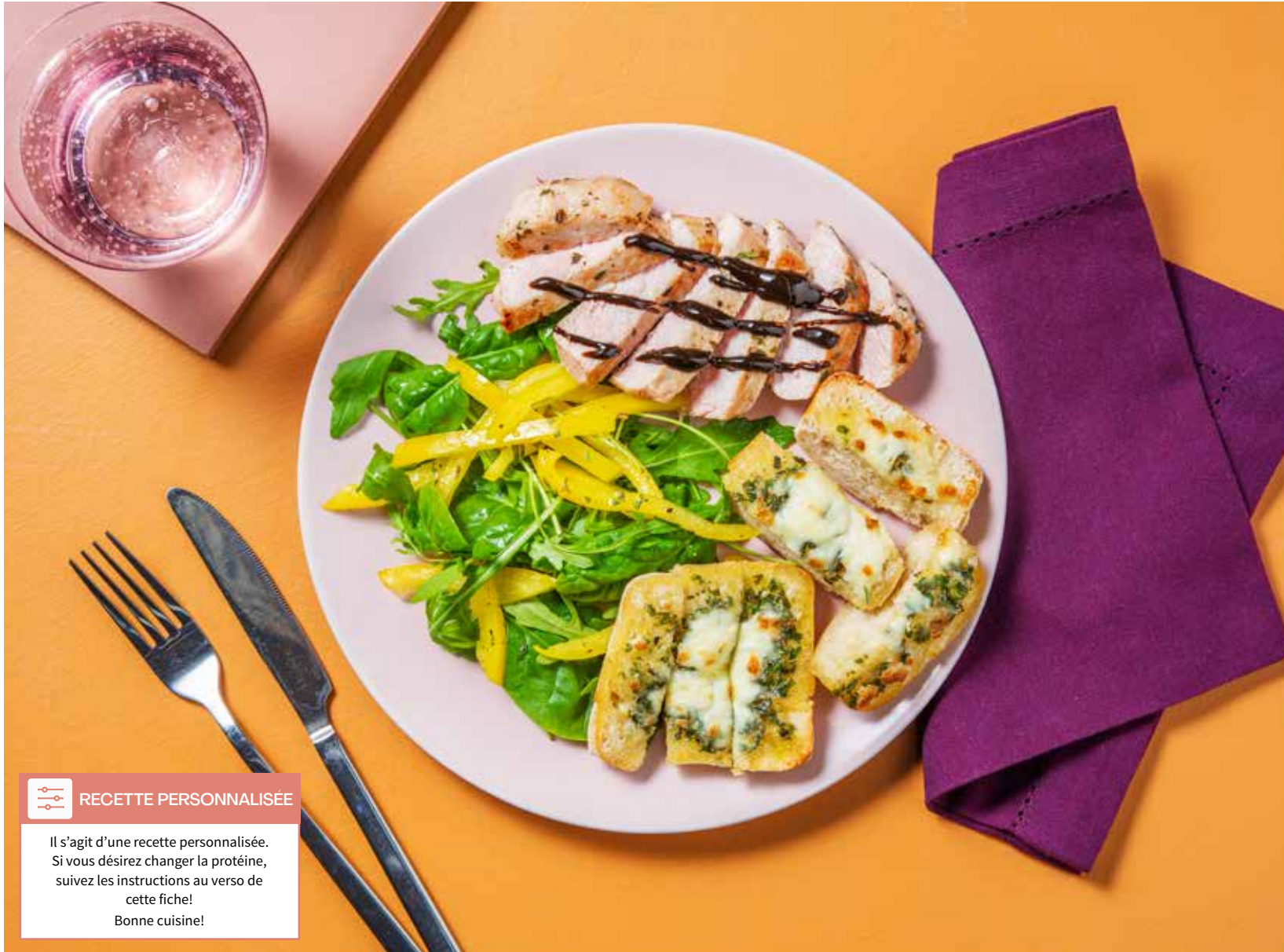


Côtelettes de porc au glaçage balsamique avec pains à l'ail gratinés et salade de roquette

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Steaks de bœuf



Pain ciabatta



Poivron



Mélange roquette et
épinards



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon



Assaisonnement
italien



Mozzarella, râpée



Purée d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Côtelettes de porc, désossées | 340 g | 680 g |
| Steaks de bœuf | 340 g | 680 g |
| Pain ciabatta | 2 | 4 |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Mélange roquette et épinards | 56 g | 113 g |
| Glaçage balsamique | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé |
| Assaisonnement italien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mozzarella, râpée | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Huile* | | |

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le porc et le steak jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 63 °C (145 °F) (pour un steak mi-saignant) respectivement. 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **steaks**, les assaisonner de la même façon que la recette demande d'assaisonner le **porc**. Faire poêler les **steaks** à feu moyen-élevé de 5 à 8 minutes par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



4 Préparer la salade

Pendant que les **pains à l'ail** se font gratiner, ajouter dans un grand bol **½ c. à soupe de vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **poivrons** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.



2 Préparer et faire l'huile aux herbes

Pendant que le **porc** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger.



5 Préparer le glaçage

Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **glaçage balsamique**, la **moutarde de Dijon** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire chauffer au micro-ondes pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce que le **mélange** soit chaud.



3 Faire gratiner les pains à l'ail

Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner les **pains d'huile aux herbes**, puis parsemer de **fromage**. Faire gratiner au **centre** du four de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Couper les **pains à l'ail gratinés** en tranches de 2,5 cm (1 po). Répartir le **porc**, les **pains à l'ail gratinés** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **porc** de **glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!