

Côtelettes de porc aux herbes faibles en calories avec chutney aux pommes et écrasé de pommes de terre

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pommes de terre à
chair jaune



Haricots verts



Pomme Gala



Échalote



Persil et thym



Moutarde à
l'ancienne



Sel d'ail



Canneberges
séchées



Vinaigre de vin blanc



Miel

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épiluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme Gala	1	2
Échalote	50 g	100 g
Persil et thym	14 g	14 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



1 Faire cuire les pommes de terre

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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



4 Préparer le chutney

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter les **potatoes**, les **canneberges**, le **miel**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** du **thym** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chutney** épaisse et que les **potatoes** ramollissent légèrement. Couvrir et réserver.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Retirer la **moitié** des **feuilles de thym** de la branche (toutes les feuilles pour 4 personnes), puis les hacher finement. Peler et évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**.



5 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **chutney** cuit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



3 Faire cuire le porc

Sécher le porc avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** du **thym**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



6 Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** sont tendres, réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **persil**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Poivrer**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson aux pommes de terre, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, au goût.) Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **porc** de **chutney**. Parsemer du **reste** du **persil**. (**CONSEIL** : Les restants de chutney peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Les servir avec des grilled cheese ou encore du fromage et des craquelins!)

Le repas est prêt!