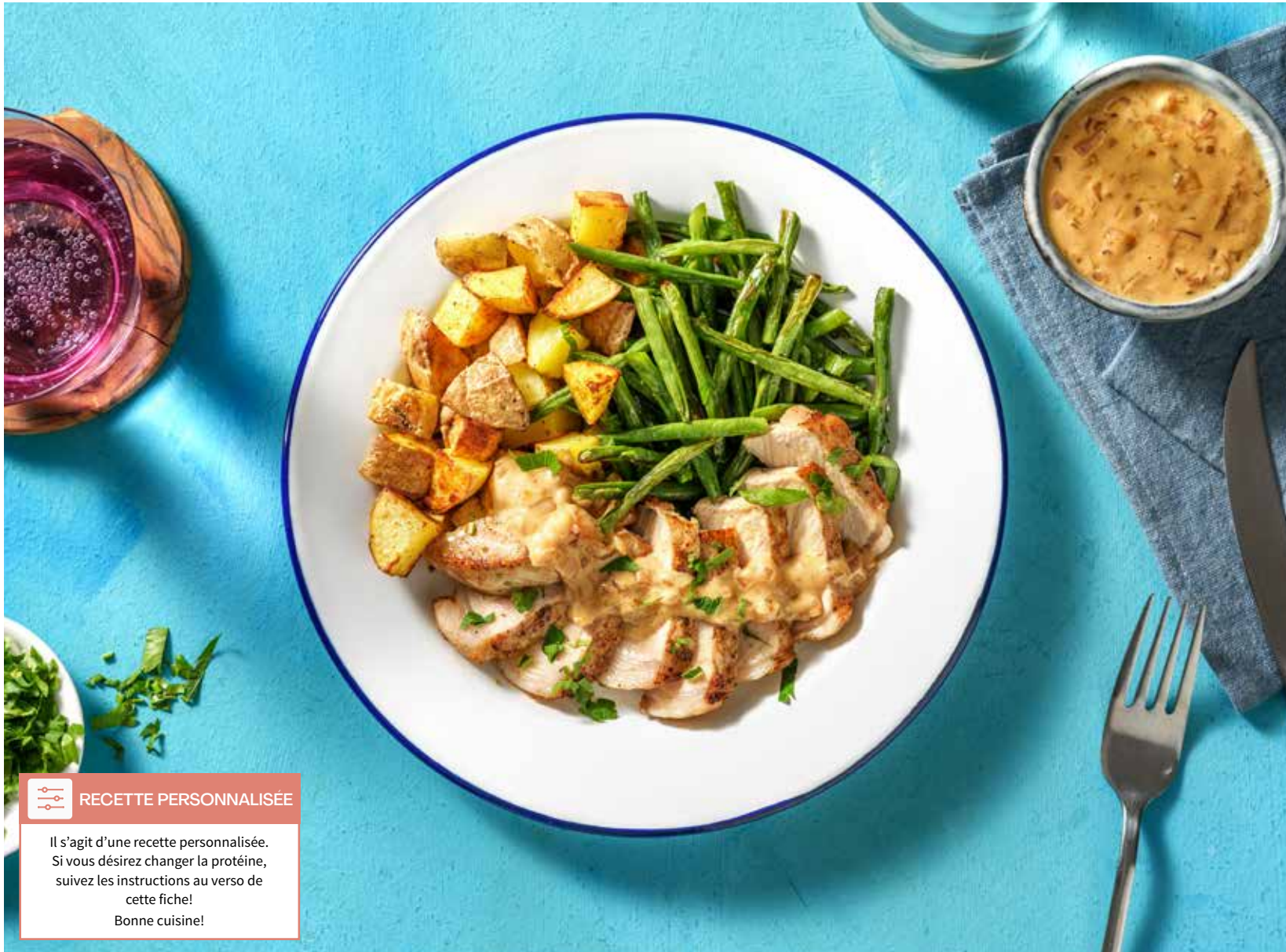


Côtelettes de porc aux épices faibles en calories avec sauce crémeuse

Faible en calories 30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Steaks de bœuf



Concentré de bouillon de poulet



Oignon, haché



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Épices pour bifteck de Montréal



Crème sure



Persil



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!

BONJOUR ÉPICES POUR BIFTECK DE MONTRÉAL

L'assaisonnement parfait pour le steak, le poulet et les fruits de mer!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Steaks de bœuf	250 g	500 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon, haché	56 g	1113 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	340 g	680 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et le steak jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F) (pour un steak mi-saignant). 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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** des **épices pour bifteck de Montréal**. Bien mélanger. **Saler**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire rôtir le porc et les haricots verts

De l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **porc**, arroser les **haricots verts** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** des **épices à bifteck de Montréal**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **steaks**, les assaisonner de la même façon que le **porc**. Pour faire cuire les **steaks**, saisir de 1 à 2 minutes par côté, puis faire rôtir de 5 à 8 minutes, jusqu'à la cuisson désirée**. Lorsque les **steaks** sont prêts, continuer de faire rôtir les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Préparer la sauce

Pendant que le **porc** et les **haricots verts** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter **1/3 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le porc

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**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer d'un côté d'une autre plaque à cuisson.



Terminer et servir

Saupoudrer les **haricots verts** de la **moitié** du **persil** et bien mélanger. Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper de **sauce** et saupoudrer le **porc** du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!