



Côtelettes de porc à la grecque

avec pommes de terre citronnées rôties et pois sucrés au feta

Repas futé

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



Gousses d'ail
1 | 2



Persil
7 g | 7 g



Pomme de terre rouge
400 g | 800 g



Citron
½ | 1



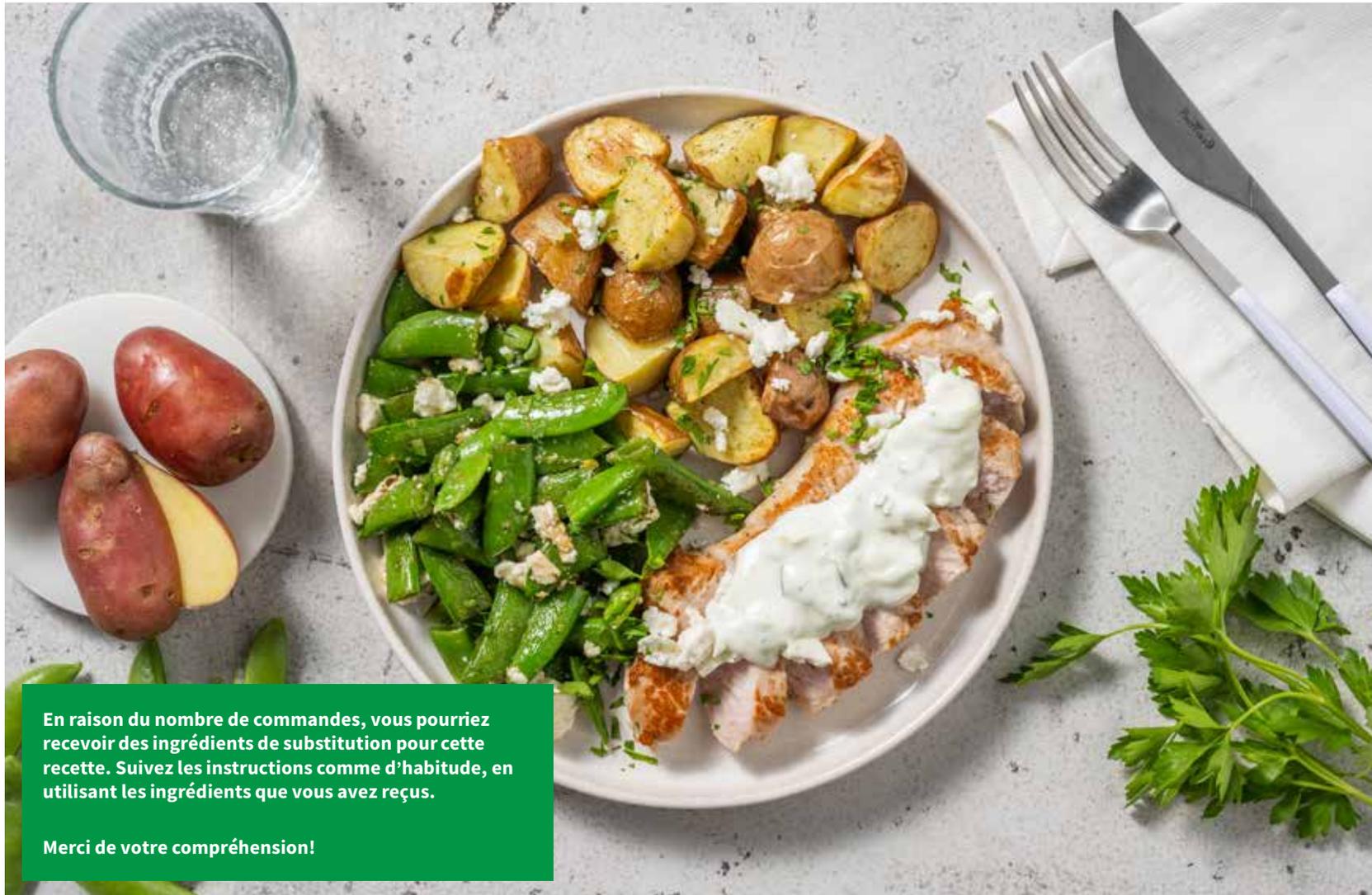
Pois sucrés
227 g | 454 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!

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



Rôtir 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 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Cuire le porc

- 🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- 🔄 [Substitution](#) | [Brocoli](#)
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Cuire les pois sucrés

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** du **feta**, puis mélanger.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les retirer du four, puis ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et la **moitié** du **persil**.
- Remuer délicatement jusqu'à ce que les **potatoes** soient enrobées.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Couronner le **porc** d'un **soufflé** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer le tout du **reste** du **feta** et du **reste** du **persil**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **filet de porc** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Ne pas cuire le **tofu** au four. Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **côtelettes de porc**.

3 | Préparer

🔄 [Substitution](#) | [Brocoli](#)

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois sucrés**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et rôtir jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

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