

Côtelettes de porc assaisonnées façon porchetta faibles en calories avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Faible en calories

Épicée (au goût)

40 Minutes



Côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement italien



Flocons de piment



Purée d'ail



Brocoli, en fleurons



Pomme de terre à chair jaune



Mélange roquette et épinards



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Oignon, haché



Farine tout usage

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre*		
Huile*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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.



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Couper les **potatoes** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger l'**assaisonnement italien**, **½ c. à thé** de **sel** et **½ c. à thé** de flocons de piment. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Préparer la sauce

Pendant que le **porc** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Saupoudrer les **oignons** de **farine** et remuer pour bien enrober. Incorporer le **concentré de bouillon**, la **purée d'ail** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer **1 c. à soupe** de **sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** et le **brocoli** soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur grilles du centre et du haut, en les interchangeant à mi-cuisson.)



Préparer la salade

Pendant que la **sauce** cuit, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner le tout avec le **mélange d'épices** (celui de l'étape 1). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** 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. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson avec les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, répartir le porc sur les 2 plaques à cuisson avec les légumes.)



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **légumes rôtis** et la **salade** dans les assiettes. Verser la **sauce** contenue dans la poêle sur le **porc**.

Le repas est prêt!