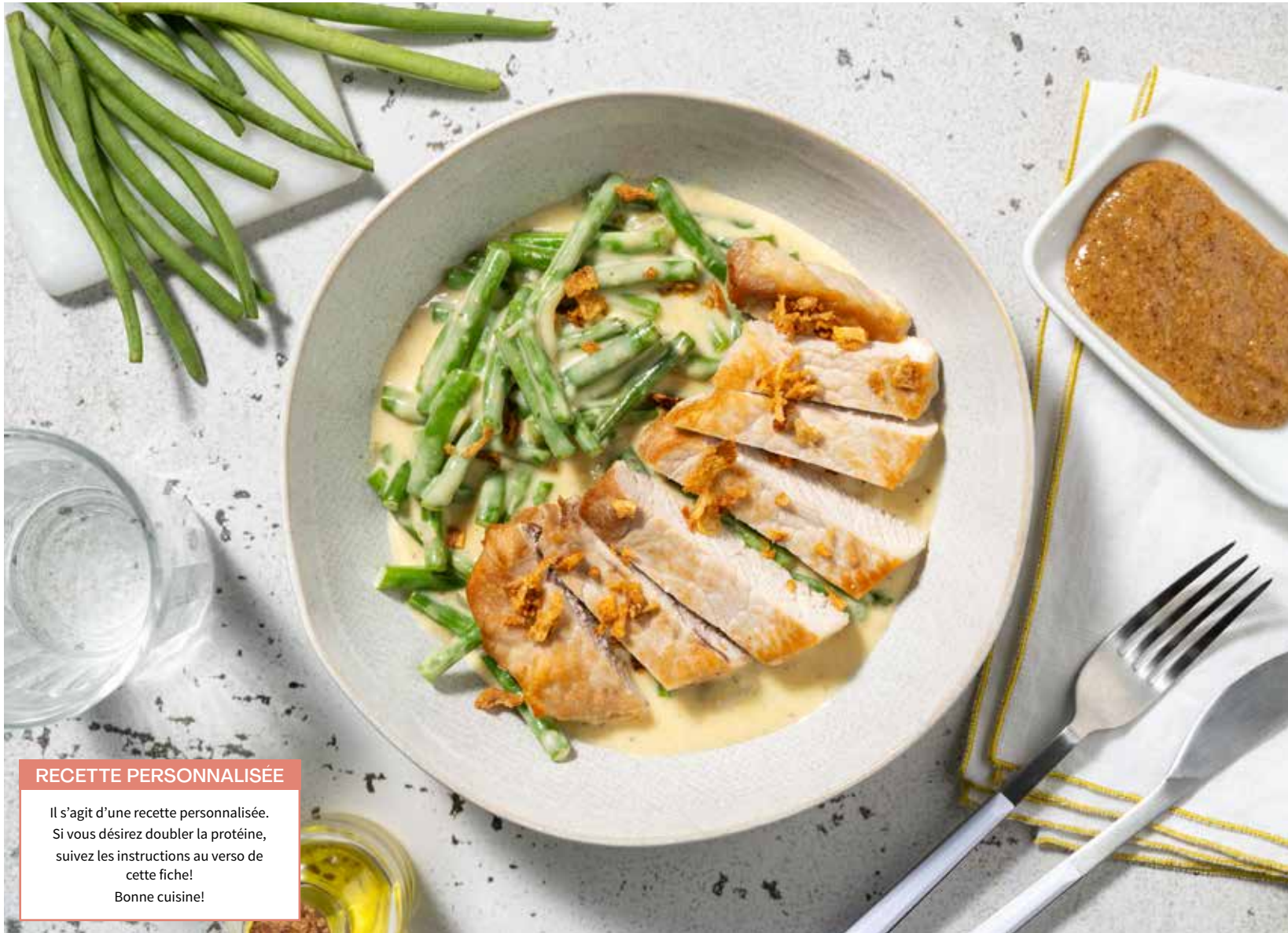


Côtelettes de porc avec haricots verts crémeux

Faible en glucides

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Moutarde à l'ancienne



Crème



Échalote



Haricots verts



Concentré de bouillon de poulet



Gousses d'ail



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Échalotes frites

BONJOUR ÉCHALOTE

Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque 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
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Échalote	50 g	100 g
Haricots verts	340 g	680 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	14 g	28 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Préparer et cuire le porc

- Sécher les côtelettes de **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double porc**, sécher les **côtelettes supplémentaires** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4



Préparer la sauce

- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **crème** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

3



Cuire les haricots

- Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **échalotes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter l'**ail** et saupoudrer le tout du **reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **haricots** et le **porc** dans les assiettes.
- Parsemer les **haricots** de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).

Le souper, c'est réglé!