

Côtelettes de porc à la grecque

avec pommes de terre citronnées rôties et haricots verts au feta

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Sel d'ail



Persil



Pomme de terre rouge



Citron



Haricots verts



Feta, émietté



Sauce tzatziki

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Matériel requis

2 Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Citron	½	1
Haricots verts	170 g	340 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Cuire les haricots verts

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'eau s'évapore.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** du **feta**.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés de **¼ c. à thé de sel d'ail** et **poivrer**.
- 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 la poêle 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**.



Terminer les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les retirer du four, puis ajouter **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **persil**. Remuer délicatement pour enrober les **potatoes**.



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Couronner le porc d'**un soupçon** de **sauce tzatziki**.
- Parsemer le tout du **reste** du **feta** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!