

Côtelettes de porc à l'italienne

avec légumes rôtis et pommes de terre au pesto

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pommes de terre à
chair jaune



Courgette



Poivron



Petites tomates



Pesto au basilic



Assaisonnement
italien



Glaçage balsamique

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Sucré et acidulé, il accompagne à merveille vos côtelettes de porc!

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, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, 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.

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 (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en remuant à mi-cuisson.



Faire rôtir le porc et les légumes

Faire rôtir le **porc** et les **légumes** au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **porc** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer et assaisonner les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **courgette**, de **poivron** et de **tomate** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les garnir de **pesto**, puis bien mélanger. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** et les **légumes** de **glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!



Faire poêler le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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. Lorsque le **porc** sera doré, le transférer sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une plaque à cuisson pour le porc et une autre pour les légumes.)