

Côtelettes de porc assaisonnées

avec sauce crémeuse

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon jaune



Pomme de terre à
chair jaune



Haricots verts



Épices à bifteck de
Montréal



Crème sure



Persil



Farine tout usage

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Un mélange savoureux d'épices idéal pour le steak, le poulet et le porc!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques 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
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Épices à bifteck de Montréal 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Farine tout usage	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. **Salier**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ¼ des épices à bifteck de Montréal et 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Rôtir le porc et les haricots verts

- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **porc**, ajouter les **haricots verts** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 9 à 11 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** des **épices à bifteck de Montréal**.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer les **oignons** de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés.
- Ajouter ½ **tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu et ajouter la **crème sure**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une moitié d'une autre plaque à cuisson.



Terminer et servir

- Transférer le **porc** dans une assiette et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Parsemer les **haricots verts** de la **moitié** du **persil**, puis bien mélanger.
- Trancher le **porc** finement. Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson du porc restant** dans l'assiette.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**, puis parsemer du **reste** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!