

Côtelettes de porc au glaçage balsamique

avec pains à l'ail gratinés et salade de roquette

Rapido

25 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Pain ciabatta



Poivron



Mélange roquette et épinards



Glaçage balsamique



Moutarde de Dijon



Sel d'ail



Mozzarella, râpée



Purée d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pain ciabatta	2	4
Poivron	160 g	320 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc jusqu'à une température interne d'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



1 Préparer et cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir lâchement avec du papier d'aluminium. Laisser reposer de 2 à 3 min.



4 Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **½ c. à soupe** de **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **poivrons** et le **mélange roquette et épinard**, puis bien mélanger.



2 Préparer et faire l'huile à l'ail

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **purée d'ail** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



5 Préparer le glaçage

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **glaçage balsamique**, la **moutarde** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Chauffer au micro-ondes pendant environ 30 s. (**CONSEIL** : À défaut d'un micro-ondes, chauffer le glaçage dans une petite poêle à feu moyen pendant 1 min.)



3 Griller les pains à l'ail gratinés

- Couper les **ciabattas** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson.
- Badigeonner les côtés coupés d'**huile à l'ail**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.
- Parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Couper les **pains à l'ail gratinés** en tranches de 2,5 cm (1 po).
- Répartir le **porc**, les **pains à l'ail gratinés** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le porc d'**un filet** de **glaçage**.

Le souper, c'est réglé!