

# Côtelettes de porc au glaçage balsamique et à l'érable

avec purée de patates douces et feta

Rapido

25 Minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Sirop d'érable



Glaçage balsamique



Patate douce



Choux de Bruxelles



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Sel d'ail

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

À la fois sucré et acidulé, cet ingrédient se prête à une grande variété de plats!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 4 Faire cuire les choux de Bruxelles

Pendant que le **porc** rôtit, couper les **choux de Bruxelles** en quatre. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **choux de Bruxelles**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres. Retirer la poêle du feu, puis incorporer les **amandes**.



## 2 Faire griller les amandes

Pendant que les **patates douces** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**REMARQUE** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer les **amandes** dans une assiette.



## 5 Terminer la purée

Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **patates douces**, puis écraser le tout à l'aide d'un presse-purée, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



## 3 Faire cuire le porc

Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable** et le **glaçage balsamique**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 9 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Arroser le **porc** du **mélange au sirop d'érable et balsamique**, puis bien mélanger pour enrober. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **glaçage** soit bien chaud.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **porc**, la **purée de patates douces** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes. Arroser le **porc** du **glaçage au sirop d'érable et balsamique** **restant** dans le petit bol. Parsemer les **choux de Bruxelles** de **feta**.

**Le repas est prêt!**