

Côtelettes de porc au glaçage balsamique et à l'érable

avec purée de patates douces et feta

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Sirop d'érable



Glaçage balsamique



Patate douce



Choux de Bruxelles



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Sel d'ail



Sel assaisonné

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

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
Patate douce	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	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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** (doubler pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen, puis faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en quatre.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire à couvert de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **choux** commencent à ramollir, en remuant souvent.
- Découvrir et assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.), puis **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Incorporer les **amandes**.



Faire griller les amandes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



Faire la purée de patates douces

- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) 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.
- Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le porc

- Mélanger le **sirop d'érable** et le **glaçage balsamique** dans un petit bol.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **sel assaisonné** et **poivrer**.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôti au **centre** du four de 8 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Arroser le **porc** de la **moitié du mélange érable-balsamique**, puis retourner pour enrober. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **glaçage** soit bien chaud.



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 **reste du mélange érable-balsamique**.
- Parsemer la **purée de patates douces** de **feta**.

Le souper, c'est réglé!