



Côtelettes de porc au miel et à la moutarde

avec pommes de terre et haricots verts au four

PRONTO 30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Pomme de terre à chair jaune



Miel



Moutarde à l'ancienne



Thym



Citron



Haricots verts



Oignon rouge, en tranches

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE!

Voilà l'ingrédient secret de notre vinaigrette sucrée salée!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout, zesteur, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Miel	1 c. à table	2 c. à table
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table	2 c. à table
Thym	7 g	14 g
Citron	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 4 à 6 min.



2. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, parer les **haricots**. Zester et presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers), puis couper **le reste** en quartiers. Dans un petit bol, fouetter la **moutarde**, le **miel**, **le reste** du **thym**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **2 c. à table** de **jus de citron** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler tout pour 4 pers). Réserver.



5. FINIR LES LÉGUMES

Retirer la poêle du feu, puis ajouter **1 c. à table** de **vinaigrette** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger.



3. CUIRE LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 8 min par côté.** Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches. Répartir le **porc**, les **pommes de terre**, les **haricots** et les **oignons** dans les assiettes. Napper le **porc** du **reste** de **vinaigrette** et du **jus** ayant coulé dans l'assiette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!