

Côtelettes de porc au miel et à la moutarde

avec pommes de terre et haricots verts au four

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pommes de terre à
chair jaune



Miel



Moutarde à
l'ancienne



Thym



Citron



Haricots verts



Oignon rouge

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

L'ingrédient secret d'une savoureuse vinaigrette sucrée salée!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Citron	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Faire cuire les légumes

Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis le trancher en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et les morceaux d'**oignons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants, de 4 à 6 minutes.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** 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 soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Arroser les légumes

Retirer la poêle du feu, puis ajouter **1 c. à soupe** de **vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur les **légumes**. Bien mélanger.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. ** Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Réserver.



Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** du **reste** de la **vinaigrette** et du **jus de porc restant** dans l'assiette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!