

# Côtelettes de porc au miel et à la moutarde

avec pommes de terre rôties et haricots verts

30 minutes



Côtelettes de porc,  
déossées



Pomme de terre à  
chair jaune



Miel



Moutarde à  
l'ancienne



Thym



Vinaigre de vin rouge



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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 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
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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



## Rôtir les pommes de terre

- Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.) des branches.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et parsemer de la **moitié du thym**. **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, les **oignons** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient enrobés et légèrement croquants.
- **Salier et poivrer**, au goût.



## Préparer et faire la vinaigrette

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde**, le **miel**, le **reste du thym**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.



## Assaisonner les légumes

- Retirer du feu la poêle contenant les **légumes**. Arroser les **légumes** de **1 c. à soupe** de **vinaigrette** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.



## Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Disposer le **porc** sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **potatoes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **reste de la vinaigrette** et du **jus de cuisson du porc restant** dans l'assiette.

**Le souper, c'est réglé!**