

Côtelettes de porc au miel et à la moutarde de Dijon avec asperges et pommes de terre rouges

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Asperges



Pomme de terre
rouge



Échalote



Gousses d'ail



Sel assaisonné



Miel



Moutarde de Dijon



Mélange pour sauce
à la crème

BONJOUR ASPERGES

Ce favori du printemps peut être cuit à la vapeur, poêlé, grillé ou même dégusté cru!

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, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Asperges	227 g	454 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Sel assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



1 Préparer et faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



4 Faire rôtir les légumes et le porc

Ajouter le **porc** à la plaque contenant les **asperges**. Faire rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes et que le **porc** soit entièrement cuit**.



2 Préparer

Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **asperges** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **sel assaisonné** et **poivrer**.



5 Faire la sauce miel-Dijon

Entre-temps, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **échalotes** et l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, en remuant souvent. Saupoudrer du **mélange pour sauce à la crème**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter le **miel**, la **moutarde de Dijon** et **½ tasse d'eau** à la poêle. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, en remuant souvent.



3 Saisir le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. 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. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 4.)



6 Terminer et servir

Répartir les **asperges**, les **potatoes** et les **côtelettes de porc** dans les assiettes. Napper de **sauce miel-Dijon**.

Le souper, c'est réglé!