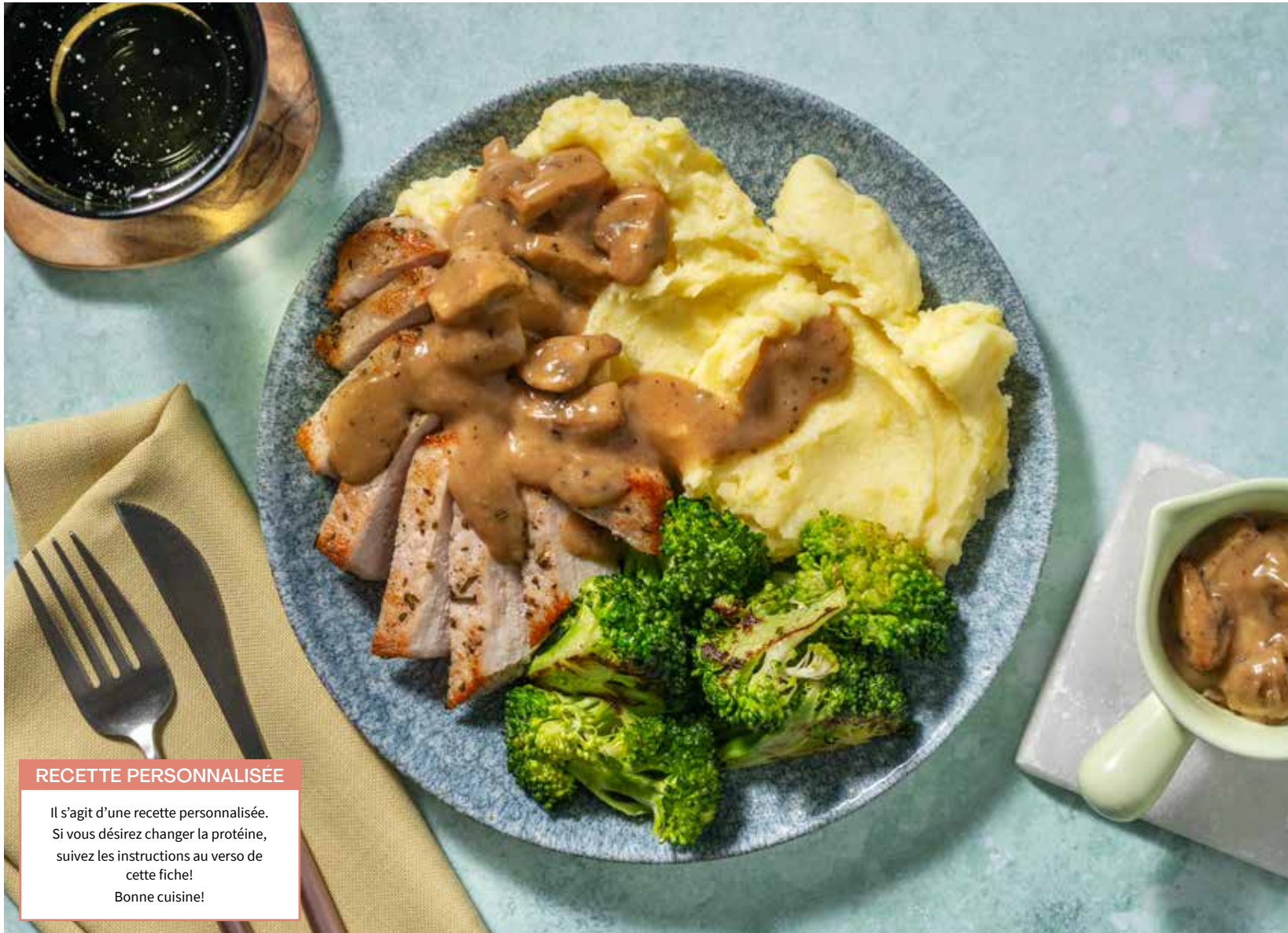


Côtelettes de porc au romarin et sauce aux champignons avec purée et brocoli rôti

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Champignons



Romarin



Pomme de terre
Russet



Crème sure



Purée d'ail



Mélange d'épices
pour sauce brune



Fleurons de brocoli

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Champignons	113 g	227 g
Romarin	1 branche	2 branches
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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



Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **champignons** en quatre.
- Détacher les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher finement.



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.



Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Préparer la sauce aux champignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.), les **champignons** et le **reste du romarin**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu. Incorporer la **crème sure**.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié du romarin**.
- 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. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire** en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**.



Terminer et servir

- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. **Salier** et **poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » aura encore quelques gros morceaux!)
- Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et la **purée** de la **sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!