

# Côtelettes de porc aux champignons crémeux faibles en glucides avec épinards et haricots verts

Faible en glucides 30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Champignons



Oignon rouge



Haricots verts



Ail



Bébés épinards



Sel d'ail



Fromage à la crème



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR CREMINIS

*La version mini des champignons portobello!*

## 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, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Champignons	227 g	454 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Haricots verts	340 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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, 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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Trancher finement les **champignons**. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches minces (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer les champignons crémeux

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Incorporer le **fromage à la crème** et le **concentré de bouillon**. Ajouter les **épinards** et continuer la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**. (**REMARQUE** : Si désiré, diluer la sauce avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau.)



## Assaisonner les haricots verts

Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir le **porc** de **champignons crémeux**.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire le porc et les haricots verts

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Lorsque le **porc** sera doré, le transférer sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.