

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

Faible en glucides 30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Champignons



Oignon rouge



Haricots verts



Gousses d'ail



Bébés épinards



Sel d'ail



Fromage à la crème



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour les recettes sucrées salées!

## 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	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Trancher finement les **champignons**. Couper l'**oignon** en deux et le peler, puis en trancher finement la **moitié** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)



## 4 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 que les **champignons** ramollissent. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Incorporer le **fromage à la crème** et le **concentré de bouillon**. Ajouter les **épinards**. Terminer la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer** au goût. (**REMARQUE** : Si la sauce est trop épaisse, la diluer en incorporant de 1 à 2 c. à soupe d'eau.)



## 2 Assaisonner les haricots verts

Sur un côté d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **haricots verts** et les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer** et bien mélanger.



## 5 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!



## 3 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**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer le **porc** sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.