

# 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



Crème



Concentré de  
bouillon de légumes



Mélange pour sauce  
à la crème

BONJOUR SEL D'AIL

*L'ail ajoute du mordant au sel!*

## 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, tasses 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
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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

\*\* 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



## Préparer

- Parer, puis couper les **haricots verts** en deux.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- 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!)



## Préparer les champignons crémeux

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent, en remuant à l'occasion.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange pour sauce à la crème**. Poursuivre la cuisson 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (½ tasse pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, 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.)



## Assaisonner les légumes

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



## Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de **champignons crémeux**.

## Le souper, c'est réglé!



## Cuire le porc et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Poivrer et assaisonner du **reste du sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min ou jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.