

Côtelettes de porc aux tomates et aux câpres

avec légumes rôtis au parmesan

Faible en glucides 35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement italien



Câpres



Courgette



Tomates Roma



Champignons



Échalote



Parmesan, râpé grossièrement



Sel d'ail



Carotte



Concentré de bouillon de poulet



Vin blanc de cuisine

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Câpres	7 ½ g	15 g
Courgette	400 g	800 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Champignons	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à soupe	⅔ 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'app.

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



Préparer

Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,3 cm (⅛ po). Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **champignons** en deux. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter **2 c. à thé** de **câpres** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur un essuie-tout, puis les sécher.



Commencer la sauce aux tomates et aux câpres

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse légèrement. Ajouter les **câpres** et les **tomates**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, ajouter les **carottes**, les **courgettes**, les **champignons**, la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser la totalité pour 4 personnes) et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Parsemer les **légumes** de **parmesan**. Poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.



Terminer la sauce aux tomates et aux câpres

Ajouter le **vin de cuisson** dans la poêle contenant les **tomates** et les **câpres**. Faire cuire de 30 secondes à 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit. Ajouter **¼ tasse** d'**eau**, **une pincée** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et le **reste** du **sel d'ail**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter en remuant à l'occasion, de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement réduit. **Poivrer** au goût. Incorporer **tout jus de porc** contenu sur la plaque à cuisson. Retirer la poêle du feu.



Faire cuire le porc

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié du reste** du **sel d'ail**. 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. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce aux tomates et aux câpres**.

Le repas est prêt!