

Côtelettes de porc en croûte de parmesan avec légumes rôtis et purée de patates douces

Familiale

35 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Parmesan



Chapelure italienne



Poivron



Haricots verts



Patates douces



Mayonnaise

BONJOUR PORC PARMESAN

Oubliez la friture! Cette version au four est tout aussi délicieuse et meilleure pour la santé!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, passoire, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Parmesan	¼ tasse	¼ tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Haricots verts	170 g	340 g
Patates douces	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire bouillir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Faire cuire le porc

Pendant que les **légumes** rôtissent, enrober les **côtelettes de porc** d'une mince couche de **mayonnaise**. Transférer **une côtelette de porc** à la fois dans l'assiette creuse, puis presser fermement pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange de chapelure**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le porc en 2 étapes en utilisant **1 c. à soupe d'huile** chaque fois!) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, éviter le **poivron**, puis le couper en tranches de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **parmesan**. Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque côtelette de porc** en son centre, sur toute la longueur. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de porc; et pour 4 personnes, il y en aura 8.)



Faire la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter **1 ½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **poivron** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.



Terminer et servir

Répartir la **purée de patates douces**, les **côtelettes de porc parmesan** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.

Le repas est prêt!