

Côtelettes de porc en sauce à la mode du Sud

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Pomme de terre rouge



Brocoli, en fleurons



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange pour sauce brune



Concentré de bouillon de poulet



Sel assaisonné



Crème sure

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le brocoli

- Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Saupoudrer du **reste du sel assaisonné** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant souvent.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire la sauce

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et le **reste de l'ail**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant à l'occasion.
- Saupoudrer les **oignons** du **mélange pour sauce brune**. Faire cuire 1 min ou jusqu'à ce qu'ils soient enrobés, en remuant souvent.
- Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson.
- Faire rôti au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) **Saler et poivrer**, au goût.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, l'**écrasé de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!