

Côtelettes de porc érable-moutarde

avec choux de Bruxelles et patates douces

Rapide

25 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Patates douces



Thym



Choux de Bruxelles



Oignon, en tranches



Sirop d'érable



Moutarde à
l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel du porc et des légumes, rien n'égale le sirop d'érable!

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, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Thym	7 g	7 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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



Préparer

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **choux de Bruxelles**, les tranches d'**oignon** et les **branches de thym** de **2 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.)



Faire rôtir les légumes

Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la sauce érable-moutarde

Pendant que les **légumes** rôtissent, mélanger dans un petit bol le **sirop d'érable** et la **moutarde**. Réserver.



Faire poêler le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.



Glacer le porc

Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce érable-moutarde**. Retourner le **porc** pour l'enrober.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Jeter les **branches de thym**. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**, puis napper le tout du reste de la **sauce érable-moutarde** dans la poêle.

Le repas est prêt!