

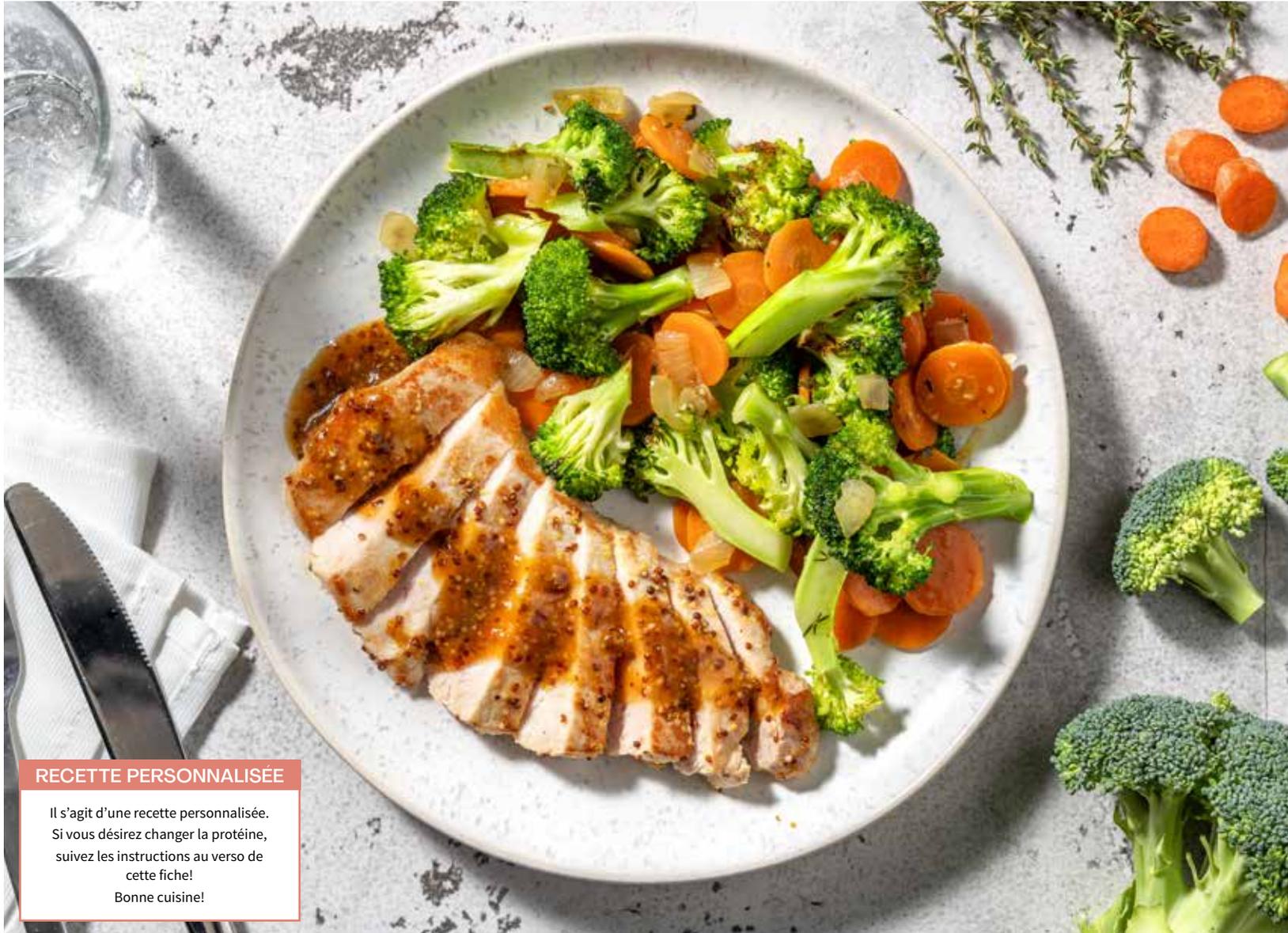
Côtelettes de porc et sauce à l'abricot

avec medley de légumes rôtis au thym

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Carotte



Fleurs de brocoli



Moutarde à
l'ancienne



Poudre d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Tartinade d'abricots



Thym



Oignon jaune

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

Matériel requis

2 Plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Carotte	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Moutarde à l'ancienne	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Oignon jaune	56 g	113 g
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) et 74 °C (165 °F), respectivement.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et rôtir les carottes et les oignons

1. Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
2. Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
3. Détacher des branches ½ **c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
4. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **oignons** de ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis assaisonner de ¼ **c. à thé** de **poudre d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.) et de la moitié du **thym**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
5. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



Rôtir le brocoli

6. Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **brocoli**, le **reste** de la **poudre d'ail** et le **reste** du **thym**. Arroser de 2 **c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
7. À la mi-cuisson des **carottes** et des **oignons**, ajouter le **brocoli** sur la plaque à cuisson et bien mélanger.
8. Continuer à rôtir les **légumes** de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



Terminer la préparation

9. Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
10. Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon**, la **tartinade d'abricots**, la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.), **une pincée** de **poudre d'ail** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).



Cuire la sauce à l'abricot

11. Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter le **mélange à l'abricot** dans la même poêle (celle de l'étape 2).
12. Chauffer à feu moyen. Porter la **sauce** à légère ébullition.
13. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.
14. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde et que le tout soit combiné.



Cuire le porc

15. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
16. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** de la **poudre d'ail**.
17. 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, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
18. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
19. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez opté pour des **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler de la même manière qu'il est indiqué de le faire pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps au four à 10 à 12 min. **



Terminer et servir

20. Trancher finement le **porc**.
21. Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
22. Napper le **porc** de **sauce à l'abricot**.

Le souper, c'est réglé!