

# Côtelettes de porc et sauce à l'abricot

avec medley de légumes rôtis au thym

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Carotte



Fleurons 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

Plaque 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
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 le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir les carottes et les oignons

- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Détacher des branches ½ **c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
- 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**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



## 4 Rôtir le brocoli

- 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.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- À la mi-cuisson des **carottes** et des **oignons**, ajouter le **brocoli** sur la plaque à cuisson et bien mélanger.
- Continuer à rôtir les **légumes** de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



## 2 Terminer la préparation

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- 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.).



## 5 Cuire la sauce à l'abricot

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter le **mélange à l'abricot** dans la même poêle (celle de l'étape 3).
- Chauffer à feu moyen. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter à la poêle le **jus de cuisson du porc restant** sur la plaque 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.



## 3 Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié du reste** de la **poudre d'ail**.
- 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.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!