

# Côtelettes de porc et sauce à l'ail

avec macédoine de légumes rôtis au parmesan

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Mélange pour sauce brune



Assaisonnement italien



Poivron



Courgette



Pomme de terre rouge



Parmesan, râpé



Gousses d'ail



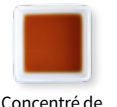
Échalote



Persil



Poudre d'ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Pomme de terre rouge	240 g	480 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Persil	7 g	7 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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, 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



## Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **½ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 11 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Elles finiront de rôtir à l'étape 4.)



## Faire rôtir les courgettes et les poivrons

- Entre-temps, sortir les **potatoes** du four et les pousser avec précaution d'un côté de la plaque à cuisson. Ajouter les **courgettes** et les **poivrons** de l'autre côté de la plaque.
- Arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de la **poudre d'ail** et de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers.).
- Mélanger les **courgettes** et les **poivrons** avec les **potatoes**. Continuer de faire rôtir les **légumes** de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Parsemer le **parmesan** sur les **légumes**, puis faire rôtir de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



## Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **persil**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



## Faire la sauce

- Lorsque les **légumes** sont presque prêts, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournant.
- Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **mélange pour sauce brune** et le **reste** de la **poudre d'ail** dans la poêle. Faire cuire jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées, en remuant sans arrêt.
- En fouettant, incorporer **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire la **sauce** jusqu'à ce qu'elle arrive à légère ébullition, en fouettant souvent. Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en fouettant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu.



## Faire cuire le porc

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusque ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir dans le **haut** du four de 7 à 9 min ou jusque ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** du **persil** à la poêle contenant la **sauce**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le souper, c'est réglé!