

Côtelettes de porc et sauce à l'échalote

avec medley de légumes rôtis au parmesan

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Mélange pour sauce
brune



Assaisonnement
italien



Carotte



Courgette



Pomme de terre
rouge



Parmesan, râpé
grossièrement



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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

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	1 c. à thé	2 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Pomme de terre rouge	240 g	480 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
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

** 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



Rôtir les pommes de terre

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



Rôtir les courgettes et les carottes

- Entre-temps, retirer les **potatoes** du four et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson avec précaution. Ajouter les **courgettes** et les **carottes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Arroser les **courgettes** et les **carottes** de **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler, poivrer**, et saupoudrer de la **moitié** de la **poudre d'ail** et de **½ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Mélanger les **courgettes** et les **carottes** avec les **potatoes**. Poursuivre la cuisson de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Saupoudrer de **parmesan**, puis rôtir de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- 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**.



Préparer la sauce à l'échalote

- Lorsque les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Fondre en tournoyant la poêle.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter le **mélange pour sauce brune** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **échalotes** soient bien enrobées.
- Incorporer graduellement au fouet **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Cuire, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé 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, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **haut** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce à l'échalote**, ajouter le **jus de cuisson du porc restant** sur la plaque et la **moitié** du **persil**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** de **sauce à l'échalote**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!