

Côtelettes de porc au paprika

avec légumes rôtis à l'ail

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Bouillon de poulet
en poudre



Échalote



Poudre d'ail



Choux de Bruxelles



Carotte



Paprika fumé

BONJOUR PAPIKA FUMÉ

Aussi appelé pimentón, ce paprika est fait de poivrons rouges fumés et séchés sur feu de chêne!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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 d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Paprika fumé	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Rôtir les légumes

- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper en deux les **choux de Bruxelles** de plus de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **choux de Bruxelles** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail** et de la **moitié** du **bouillon en poudre**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Commencer la sauce à l'échalote

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Continuer à 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** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer**, puis assaisonner de **paprika** et du **reste** de la **poudre d'ail**.



Terminer la sauce et trancher le porc

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson, puis **poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.



Cuire le porc

- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter 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 non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce à l'échalote**.

Le souper, c'est réglé!