

Côtelettes de porc et sauce aux figues avec couscous acidulé

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Confiture de figues



Échalote



Couscous



Citron



Courgette



Persil



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR PERSIL

Cette herbe apporte couleur et fraîcheur à tout repas!

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, cuillères à mesurer, zesteur, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Courgette	400 g	800 g
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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



Préparer

Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Zester, puis presser la **moitié du citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste du citron** en quartiers. Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



Faire la sauce aux figues

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. Incorporer la **confiture de figues** et **1/3 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. Ajouter **1/2 c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire le couscous

Ajouter **2/3 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon** dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Laisser reposer à couvert pendant 5 min.



Terminer le couscous

Séparer les **grains de couscous** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron** et la **moitié du persil**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc et les courgettes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Entre-temps, ajouter les **courgettes** d'un côté d'une plaque à cuisson et arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Lorsque le **porc** est doré, le transférer de l'autre côté de la plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **couscous**, les **courgettes** et le **porc** dans les assiettes. Arroser le **porc** d'un **filet de sauce aux figues** et parsemer du **reste du persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!