

Côtelettes de porc glacées à la sauce érable-gingembre avec broccolini et purée de patates douces

De luxe

40 minutes



Côtelettes de porc
coupe hôtel



Patate douce



Broccolini



Échalote



Gingembre



Amandes, tranchées



Vin blanc de cuisine



Sirop d'érable



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de poulet



Sel d'ail

BONJOUR BROCCOLINI

Un élégant hybride entre le brocoli et de gai lan (brocoli chinois)!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Guide pour la quantité de gingembre à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
- Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
- Relevé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc coupe hôtel	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Broccolini	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Gingembre	30 g	30 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



2 Préparer la purée

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter ½ c. à thé de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.



3 Préparer

- Entre-temps, parer le **broccolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **broccolini** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.



4 Cuire le porc et le broccolini

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **broccolini**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, en retournant les **légumes** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **broccolini** soit légèrement doré et que le **porc** soit entièrement cuit**.



5 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et le **gingembre** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et le **gingembre** ramollissent et soient dorés.
- Ajouter la **moitié** de la **farine** (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **vin blanc**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition et laisser mijoter pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis incorporer le **reste** du **jus de porc** à la **sauce**.



6 Terminer et servir

- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** dans la casserole contenant les **patates douces**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **porc**, la **purée** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Parsemer d'**amandes** la **purée** et le **broccolini**.
- Napper le **porc** de **sauce de cuisson**.

Le souper, c'est réglé!