



# CÔTELETTES DE PORC GLACÉES À L'ÉRABLE

avec maïs au beurre à l'ail et salade de chou kale

PRONTO



**BONJOUR**

## MAÏS AU BEURRE À L'AIL

Le maïs prend du galon avec notre beurre à l'ail maison

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 689



Côtelettes de porc, désossées



Sirop d'érable



Maïs en grains



Persil



Chou kale, haché



Chou rouge, émincé



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Ail

## SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Bol moyen
- Essuie-tout
- Petits bols (3)
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Beurre 2 (3 c. à table | 6 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                                 |              |  |              |
|---------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Côtelettes de porc, désossées | 340 g        |  | 680 g        |
| • Sirop d'érable                | 1 c. à table |  | 2 c. à table |
| • Maïs en grains                | 113 g        |  | 227 g        |
| • Persil                        | 10 g         |  | 20 g         |
| • Chou kale, haché              | 113 g        |  | 227 g        |
| • Chou rouge, émincé            | 113 g        |  | 227 g        |
| • Moutarde de Dijon 6,9         | 1 ¼ c. à thé |  | 2 ½ c. à thé |
| • Vinaigre de vin rouge 9       | 2 c. à table |  | 4 c. à table |
| • Mayonnaise 3,4                | 2 c. à table |  | 4 c. à table |
| • Ail                           | 10 g         |  | 20 g         |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

Retirez le **beurre** du réfrigérateur et laissez-le ramollir à température ambiante.



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Hacher grossièrement le **persil**. Émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, ajouter le **kale** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler**. Masser le kale avec les mains jusqu'à ce qu'il devienne légèrement plus foncé, de 1 à 2 min. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



### 4 RÉCHAUFFER LE MAÏS

Lorsque le **porc** est cuit, réserver dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Dans la même poêle, ajouter le **maïs en grains** et **la moitié du beurre à l'ail**. Cuire, en combinant, jusqu'à ce que le beurre fonde et que le maïs soit chaud, de 2 à 3 min. Réserver dans un autre petit bol.



### 2 PRÉPARER LA SALADE

Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **mayo**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **¼ c. à thé** de **moutarde** (doubler pour 4 pers), **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Dans le bol de **kale**, ajouter le **chou**, **la moitié du persil** et la **vinaigrette crémeuse** provenant du petit bol. Bien mélanger. Réserver.



### 5 PRÉPARER LE GLAÇAGE

Dans la même poêle, ajouter **le reste du vinaigre**, **le reste de la moutarde**, **1 c. à table** de **sirop d'érable** (doubler pour 4 pers) et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire, en fouettant, jusqu'à ce que le glaçage épaississe, de 1 à 2 min.



### 3 CUIRE LE PORC

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce que le porc soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*\*) Entre-temps, dans un autre petit bol, mélanger l'**ail** et **3 c. à table** de **beurre à température ambiante** (doubler pour 4 pers). Réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Retirer la poêle du feu, puis ajouter **le reste du beurre à l'ail**. Fouetter jusqu'à ce que le beurre fonde, 1 min. Répartir la **salade de chou**, le **porc** et le **maïs** dans les assiettes. Garnir **du reste du persil**. Napper le porc de **glaçage**.

## ENCORE ET ENCORE!

Préparez du beurre à l'ail tout l'été pour vos épis de maïs bouillis ou grillés!