

Côtelettes de porc grillées à la sud-ouest avec quartiers de pommes de terre et brocoli

40 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Pomme de terre
Russet



Fleurons de brocoli



Échalote



Mélange d'épices
sud-ouest



Sauce BBQ



Sel de poulet

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute de la profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



1 Préparer les quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Assaisonner de **sel de poulet** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



4 Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe 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 plaque à cuisson du four avec précaution, puis pousser les **quartiers de pommes de terre** sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Badigeonner le **porc** de **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **porc** dans une assiette et laisser reposer de 2 à 3 min.



2 Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **quartiers de pommes de terre** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **brocoli** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et le **brocoli** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Préparer le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **quartiers de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson.

Le souper, c'est réglé!