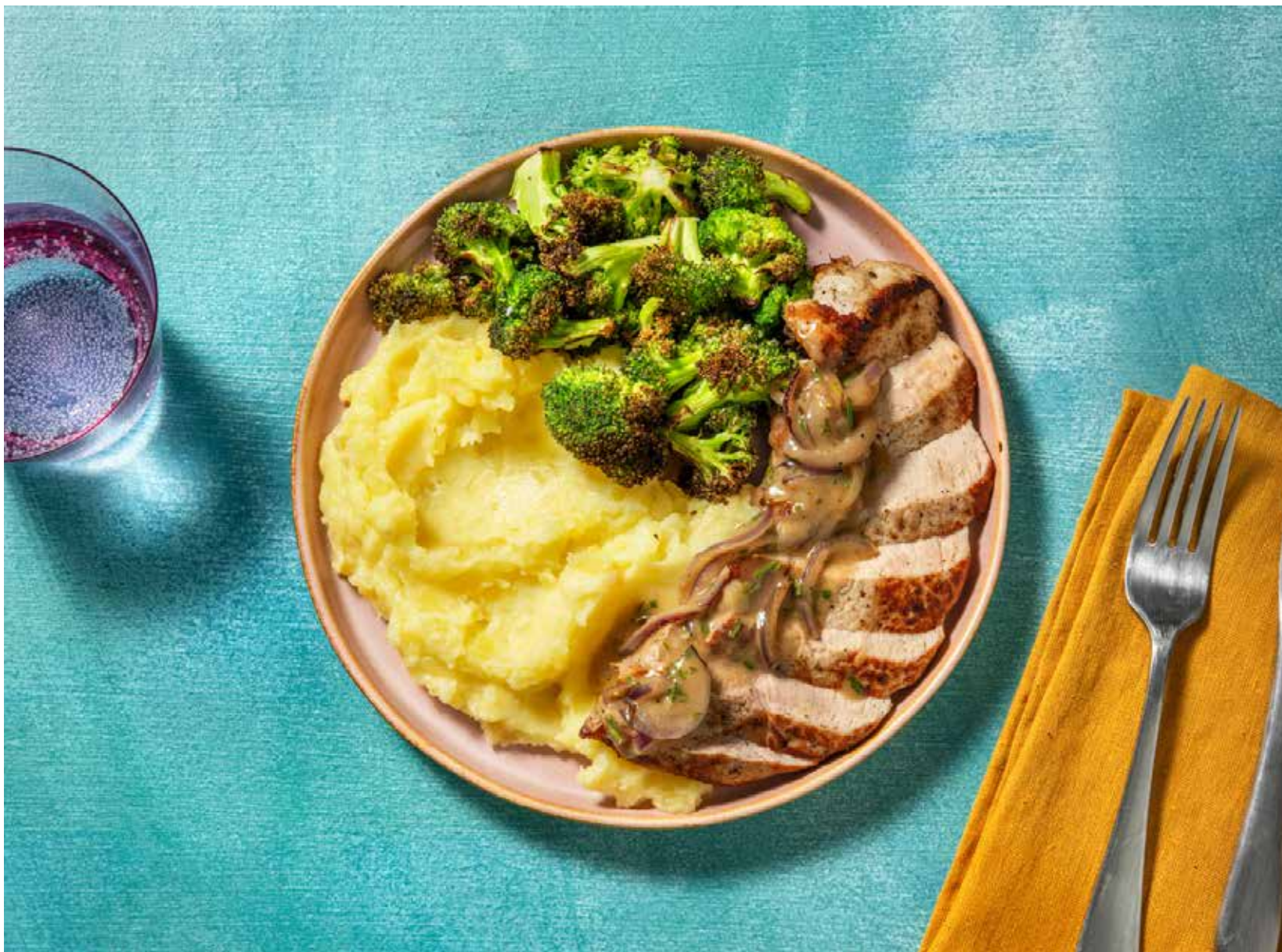


Côtelettes de porc poêlées

avec sauce à l'oignon, brocoli et purée onctueuse

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pommes de terre
Russet



Romarin



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon rouge



Fleurs de brocoli



Farine tout usage

BONJOUR SAUCE À L'OIGNON

L'oignon rouge ajoute une subtile touche sucrée à cette sauce simple et rapide à préparer!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	690 g	1 380 g
Romarin	1 branche	1 branche
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



4 Préparer la sauce à l'oignon

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et le **romarin**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Saupoudrer de **farine** et bien mélanger. Incorporer au fouet le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire mijoter en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



2 Faire rôtir le brocoli

Pendant que les **potatoes** cuisent, hacher finement **1 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en trancher finement la **moitié** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.



5 Préparer la purée de pommes de terre et terminer la sauce

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Trancher le **porc**. Verser le **jus de cuisson** ayant coulé sur la plaque à cuisson dans la poêle contenant la **sauce** et fouetter. (CONSEIL : Le jus de cuisson rehaussera la saveur de cette sauce délicieuse!)



3 Faire cuire le porc

Pendant que le **brocoli** rôtit, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli rôti** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce à l'oignon**.

Le repas est prêt!