

# Côtelettes de porc poêlées

avec pois sucrés rôtis et salade de chou aux pommes

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Mélange d'épices  
sud-ouest



Pois sucrés



Pomme Gala



Salade de chou



Citron



Mayonnaise



Moutarde à  
l'ancienne



Miel

**BONJOUR ZESTE DE CITRON**

*Pour rehausser le goût de la mayo, rien de mieux qu'un soupçon de zeste de citron!*

## 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, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	227 g	454 g
Pomme Gala	1	2
Salade de chou	170 g	340 g
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 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 et faire cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **porc**. Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire la mayo au citron

- Ajouter la **mayonnaise** et **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Essuyer la même poêle avec précaution, puis faire chauffer à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.



## Terminer et servir

- Lorsque le **porc** est prêt, le transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **pois sucrés** et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes.
- Servir avec la **mayo au citron** comme trempette.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.



## Faire la salade de chou aux pommes

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la moitié pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, mélanger le **miel**, la **moutarde**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Éviter la **pomme**, puis la râper directement dans le bol contenant la **vinaigrette**.
- Ajouter la **salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

Le souper, c'est réglé!