

Côtelettes de porc style *steakhouse* avec sauce crémeuse

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon, en tranches



Pommes de terre à
chair jaune



Haricots verts



Épices à bifteck
de Montréal



Crème sure



Persil

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

L'assaisonnement parfait pour le steak, le poulet et les fruits de mer!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon, en tranches	56 g	1113 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	340 g	680 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié des épices à bifteck de Montréal. Saler.** (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire rôtir le porc et les haricots verts

Sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **porc**, arroser les **haricots verts** 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 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **haricots** verts soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit.**



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **haricots verts**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste des épices à bifteck de Montréal.**



Préparer la sauce à l'échalote

Pendant que le **porc** et les **haricots verts** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure. Saler et poivrer.**



Saisir le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté, puis transférer sur une autre plaque à cuisson.



Terminer et servir

Saupoudrer les **haricots verts** de la **moitié** du **persil** et bien mélanger. Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper de **sauce crémeuse** et saupoudrer le **porc** du **reste du persil.**

Le repas est prêt!