

Côtelettes de porc sucrées et fumées avec poivrons et purée de pommes de terre et de chou-fleur

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Mélange d'épices
paprika fumé et ail



Base pour sauce
tomate



Sauce Worcestershire



Sauce au chili doux



Poivron



Chou-fleur, en
fleurons



Pomme de terre
Russet



Persil

BONJOUR SAUCE WORCESTERSHIRE

Ce condiment donne un savoureux je-ne-sais-quoi à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange d'épices paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base pour sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 74 °C (165 °F).

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



Faire cuire les pommes de terre et le chou-fleur

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper le **chou-fleur** en bouchées. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre les **potatoes** et le **chou-fleur** dans la casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.). Écraser le tout jusqu'à ce que les **potatoes** soient crémeuses. **Salier** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire les poivrons

Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle, puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Salier**, **poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices paprika fumé et ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter la **base pour sauce tomate**, la **sauce Worcestershire**, la **sauce au chili doux** et **3/4 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire jusqu'à ce que la **sauce** commence à mijoter, en remuant à l'occasion.



Préparer

Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer le porc

Remettre le **porc** dans la poêle. Réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 3 à 4 min par côté ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit, en retournant le **porc** à mi-cuisson**. **Salier** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier**, **poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices paprika fumé et ail**. Ajouter **2 c. à thé 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 qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 5.) Transférer le **porc** dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter la **moitié** du **persil** à la casserole contenant la **purée**. Bien mélanger. Trancher finement le **porc**. Ajouter le **reste de liquide de cuisson** contenu dans l'assiette à la poêle contenant les **poivrons** et la **sauce**, puis bien mélanger. Répartir le **porc** et la **purée de chou-fleur** et de **potatoes** dans les assiettes. Napper le **porc** de **poivrons** et de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!