



Côtelettes de porc érable-moutarde

avec choux de Bruxelles et courge musquée

VARIÉTÉ 25 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Thym



Choux de Bruxelles



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge, en tranches



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR TRIO DU TONNERRE!

Le porc, la moutarde et l'érable restent toujours notre trio adoré!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Thym	7 g	14 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Sirop d'érable	2 c. à table	4 c. à table
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table	2 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Sur une plaque à cuisson, recouvrir les **choux de Bruxelles**, la **courge** et l'**oignon** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **thym** et de **la moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Bien mélanger. (**NOTE** : pour 4 pers, utiliser 2 plaques avec **2 c. à table** d'**huile** chacune et interchanger à la mi-cuisson.)



4. POÊLER LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner **du reste** de **sel d'ail**, puis **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 8 min par côté.**



2. RÔTIR LES LÉGUMES

Rôtir les **légumes** au **centre** du four, en interchangeant les plaques à la mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et tendres, de 22 à 24 min.



5. GLACER LE PORC

Retirer la poêle du feu et ajouter le **mélange d'érable**. Bien enrober le **porc**.



3. PRÉPARER LA SAUCE ÉRABLE-MOUTARDE

Pendant que les **légumes** rôtissent, mélanger le **sirop d'érable** et la **moutarde** dans un petit bol. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches minces. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**, puis napper de **sauce à l'érable** restant dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!