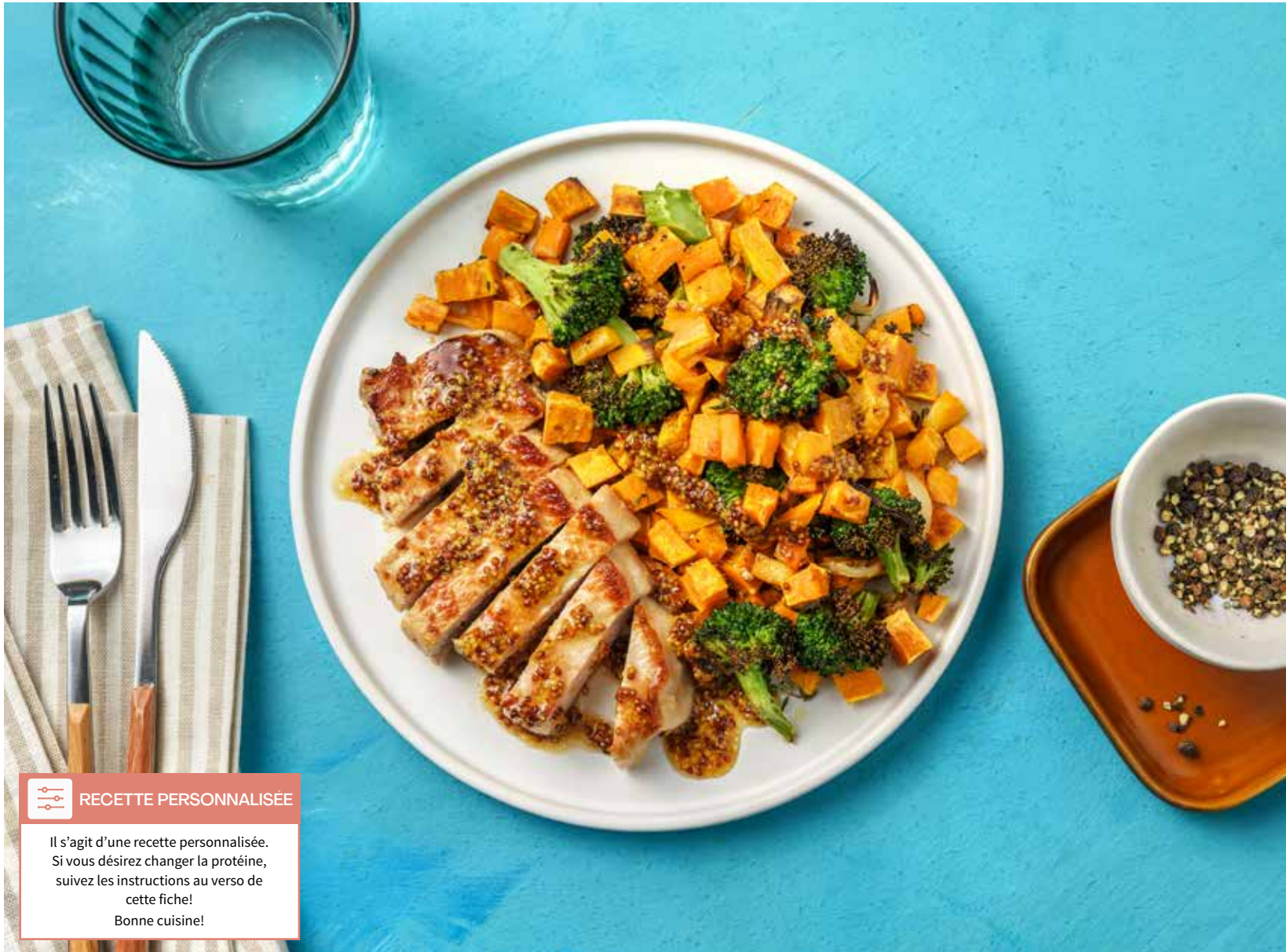


Côtelettes de porc érable-moutarde

avec brocoli et patates douces

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Steaks de
bœuf



Patate douce



Thym



Brocoli, en fleurons



Oignon, en tranches



Sirop d'érable



Moutarde à
l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel du porc et des légumes, rien n'égale le sirop d'érable!

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, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Steak de bœuf	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Thym	7 g	7 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et que celle du steak atteigne au moins 65 °C (145 °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 Préparer et faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces**, les **oignons** et les **branches de thym** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **½ c. à thé de sel d'ail** (pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune). **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



4 Faire poêler le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.



2 Préparer et faire rôtir le brocoli

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Lorsque les **patates douces** et les **oignons** ont rôti pendant 10 minutes, faire rôtir le **brocoli** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



5 Glacer le porc

Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce érable-moutarde**. Retourner le **porc** pour l'enrober.



3 Préparer la sauce érable-moutarde

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



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Jeter les branches de thym. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**, puis napper le tout du **reste** de la **sauce érable-moutarde** dans la poêle.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **steaks**, les assaisonner de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **porc**. Pour faire cuire les **steaks**, faire poêler sur feu moyen-élevé de 5 à 8 minutes par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

Le repas est prêt!