

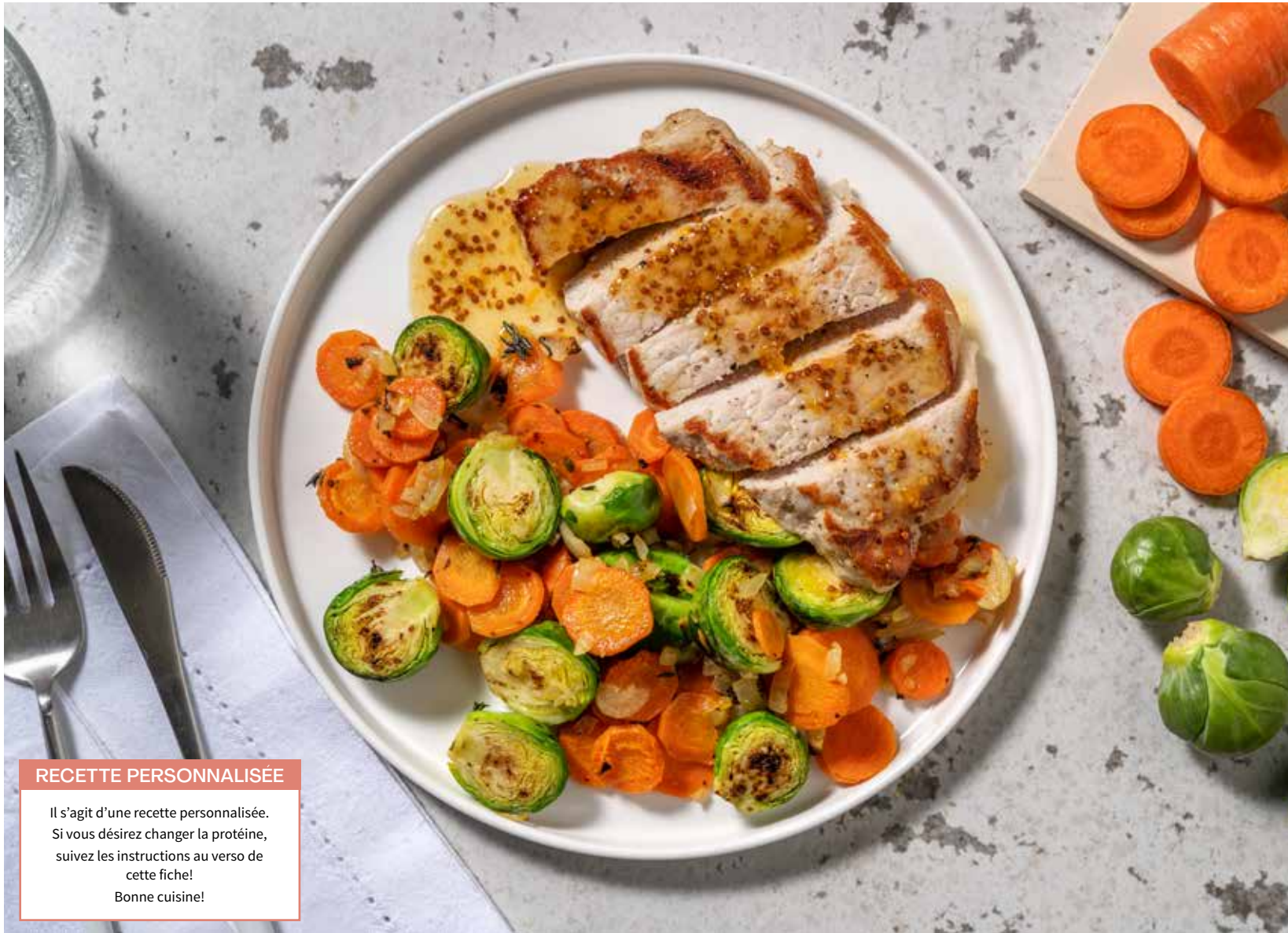
Côtelettes de porc et sauce à l'abricot

avec medley de légumes rôtis au thym

Faible en glucides

Faible en calories

30 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



Poitrines de poulet



Moutarde à
l'ancienne



Poudre d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Tartinade d'abricots



Thym



Oignon jaune



Carotte



Choux de Bruxelles

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Moutarde à l'ancienne	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et rôtir les carottes et les oignons

1. Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
2. Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
3. Détacher des branches ½ c. à soupe de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
4. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **oignons** de ½ c. à soupe d'**huile**, puis assaisonner de ¼ c. à thé de **poudre d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.) et de la **moitié** du **thym**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
5. Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



Terminer de rôtir les légumes

1. Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **choux de Bruxelles**, le **reste** de la **poudre d'ail** et le **reste** du **thym**. Arroser de 2 c. à thé d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
2. Lorsque les **carottes** et les **oignons** auront rôti pendant 10 min, ajouter les **choux de Bruxelles** sur la plaque à cuisson et bien mélanger.
3. Continuer à rôtir les **légumes** de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.



Terminer la préparation

1. Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux.
2. Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon**, la **tartinade d'abricots**, la **moitié** de la **moutarde** (toute la qté pour 4 pers.), **une pincée** de **poudre d'ail** et 3 c. à soupe d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).



Cuire la sauce à l'abricot

1. Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter le **mélange à l'abricot** dans la même poêle (celle de l'étape 3).
2. Chauffer à feu moyen. Porter la **sauce** à légère ébullition.
3. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.
4. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson et 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde et que le tout soit combiné.



Cuire le porc

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** de la **poudre d'ail**.
3. Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
4. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
5. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler de la même façon que la recette vous indique de préparer et de poêler le **porc**, puis cuire au four de 10 à 12 min.**



Terminer et servir

1. Trancher finement le **porc**.
2. Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
3. Napper le **porc** de **sauce à l'abricot**.

Le souper, c'est réglé!