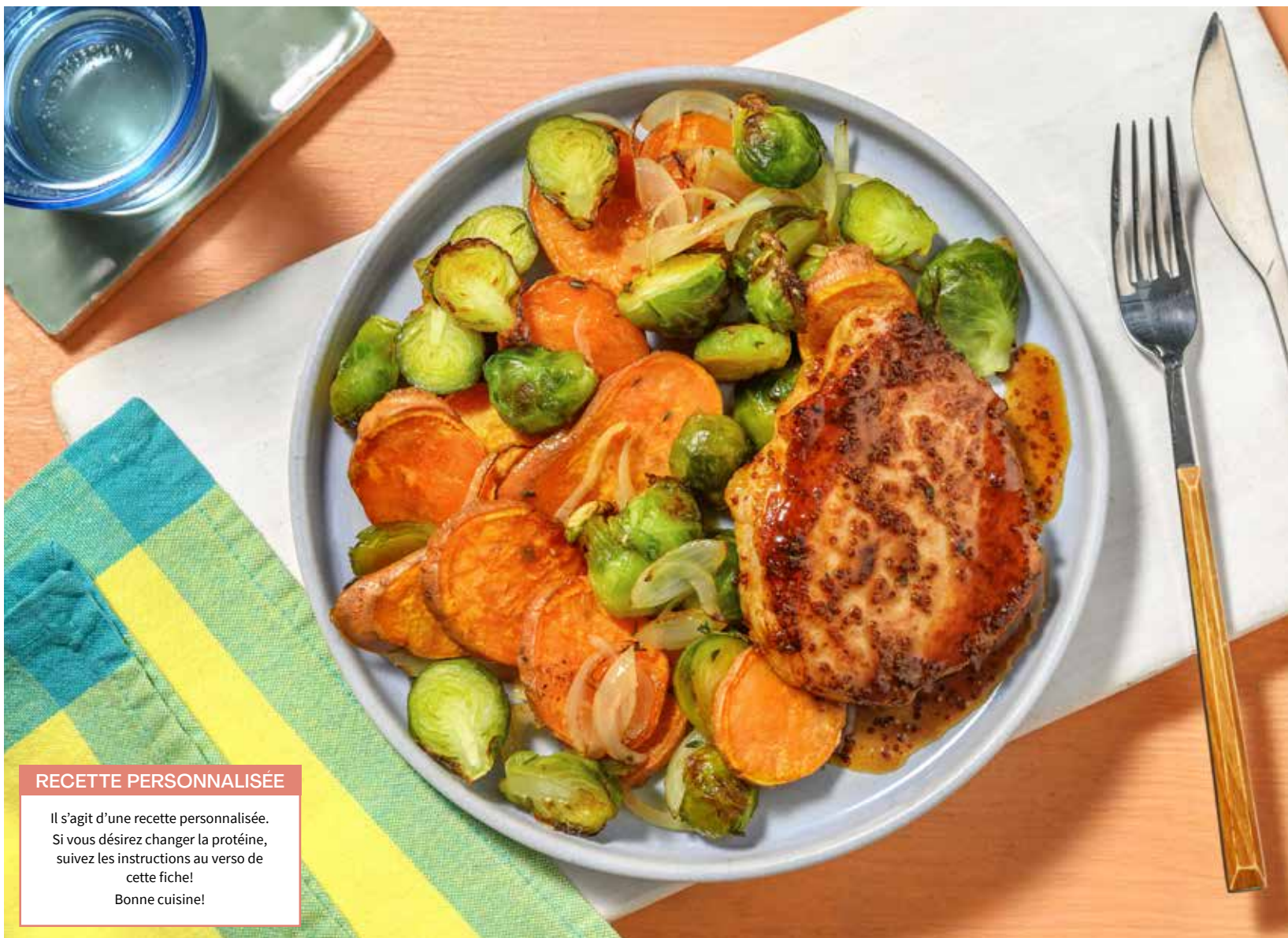


Côtelettes de porc glacées à la sauce érable-moutarde

avec choux de Bruxelles et rondelles de 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



Poitrines de poulet



Patate douce



Thym



Choux de Bruxelles



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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, 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
Patate douce	340 g	680 g
Thym	7 g	7 g
Choux de Bruxelles	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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que la 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

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



1 Préparer les légumes

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
 - Couper les **choux de Bruxelles** en deux.
 - Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **choux de Bruxelles**, les **oignons** et les **branches de thym** de **2 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.)
- Poivrer**, puis bien mélanger.



2 Rôtir les légumes

- Rôtir les **légumes** au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



3 Préparer la sauce érable-moutarde

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **sirop d'érable** et la **moutarde**. Réserver.



4 Poêler le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 5 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**. Poêler les **poitrines** de 6 à 7 min sur un côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les retourner. Couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



5 Glacer le porc

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



6 Terminer et servir

- Retirer et jeter les **branches de thym**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Arroser le **porc** et les **légumes** d'**un filet** de la **sauce érable-moutarde restante** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!