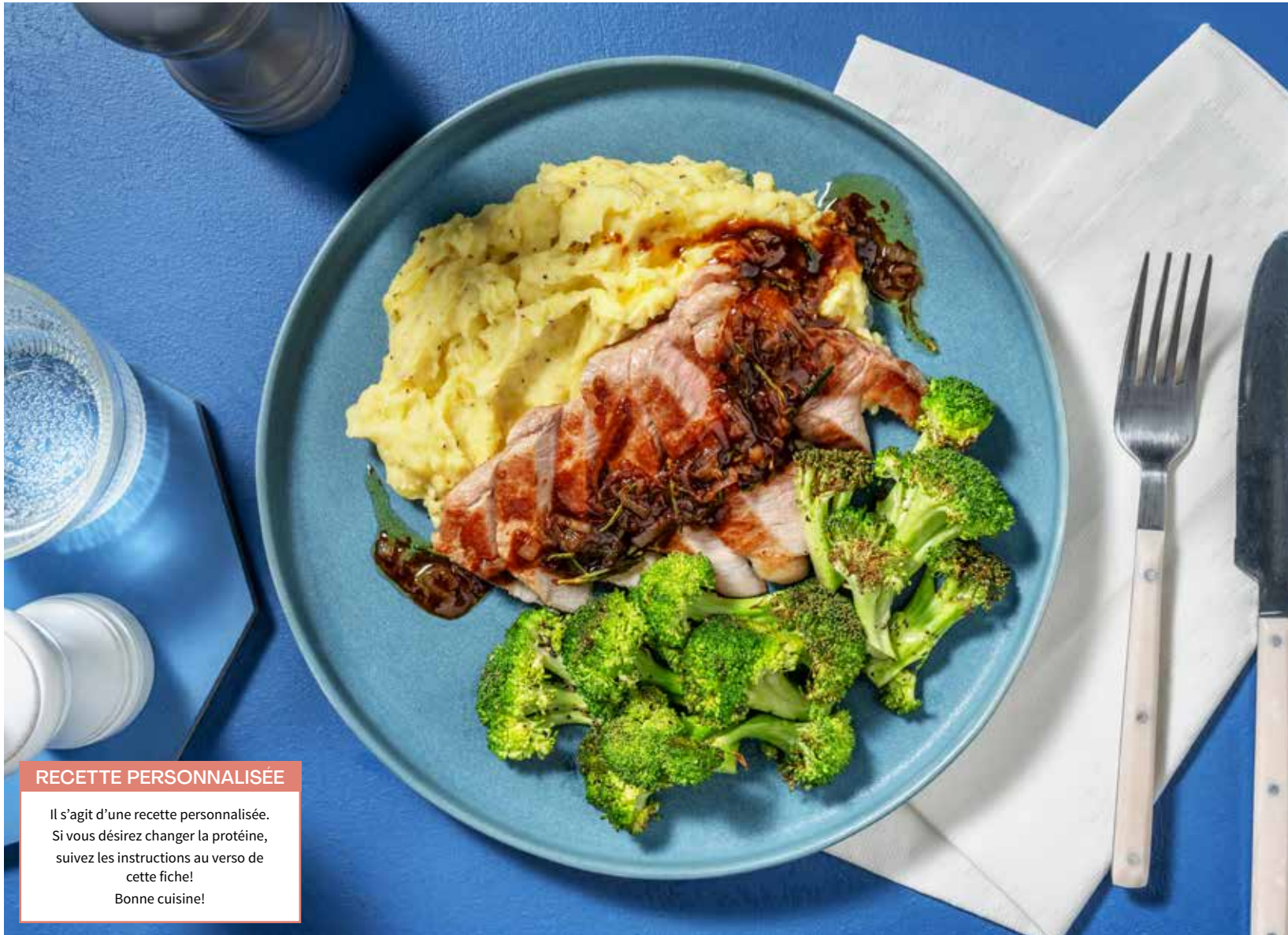


# Côtelettes de porc poêlées

avec sauce à l'échalote, brocoli et purée onctueuse

35 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



Pomme de terre  
Russet



Romarin



Concentré de  
bouillon de poulet



Échalote



Fleurons de brocoli



Mélange pour sauce

BONJOUR SAUCE À L'ÉCHALOTE

*L'échalote ajoute une subtile touche sucrée à cette sauce simple et rapide à préparer!*

# D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	690 g	1 380 g
Romarin	1 branche	1 branche
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.

• 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



### Cuire les pommes de terre

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



### Préparer la sauce à l'échalote

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et le **romarin**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**, puis remuer pour enrober pendant 30 s. Incorporer en fouettant **1 tasse** d'**eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)



### Cuire le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 7 à 12 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 8 à 10 min.\*\*



### Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **¼ tasse** de **lait** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



### Préparer et rôtir le brocoli

- Entre-temps, émincer **1 c. à thé** de **feuilles de romarin** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler et trancher finement l'**échalote**. (**REMARQUE** : Les échalotes et le romarin serviront à la sauce à l'étape 4.)
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**eau** et de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur!) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.



### Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson, puis bien mélanger en fouettant.
- Répartir le **porc**, la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'**un filet** de **sauce à l'échalote**.

## Le souper, c'est réglé!