



Porc et sauce demi-glace au thym

avec patates douces et brocolis au four

FAMILIALE 30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Brocoli, en fleurons



Ail



Thym



Demi-glace de volaille



Cassonade



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE DEMI-GLACE AU THYM!

La cassonade, le thym et la sauce demi-glace créent un délicieux glaçage pour ces côtelettes juteuses.

Bon départ

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

Sortez

Presse-ail, 2 plaques à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

| | 4 pers |
|-------------------------------|--------------|
| Côtelettes de porc, désossées | 680 g |
| Patate douce | 680 g |
| Brocoli, en fleurons | 454 g |
| Ail | 12 g |
| Thym | 7 g |
| Demi-glace de volaille | 2 |
| Cassonade | 2 c. à table |
| Fécule de maïs | 1 c. à table |
| Huile* | |
| Sel et 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 trousse 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.



1. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Détacher les **feuilles de thym**. Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **la moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



2. RÔTIR LE BROCOLI

Pendant que les **patates** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 12 à 14 min.



3. CUIRE LE PORC

Pendant que le **brocoli** cuit, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 8 min par côté.**



4. COMMENCER LA SAUCE

Pendant que le **porc** cuit, fouetter la **cassonade**, la **demi-glace**, la **fécule de maïs** et **1 tasse** d'**eau** dans un petit bol. Lorsque le **porc** est cuit, retirer la poêle du feu et réserver le **porc** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Laisser la poêle refroidir, de 2 à 3 min.



5. FINIR LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis l'**ail** et **le reste** du **thym**. Cuire en remuant et en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle, 1 min. Ajouter le **mélange de cassonade** et fouetter jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **porc**, les **patates douces** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper de **demi-glace au thym**.

Le souper, c'est réglé!