



Côtelettes de porc et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

Spécial céto

25 minutes



Côtelettes de porc
2 | 4



Feta, en bloc
100 g | 200 g



Avocat
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le porc

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter à la poêle chaude 1 **c. à thé d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., poêler le porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux. Peler, dénoyauter, puis couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**.
- Cuire 30 s, en remuant, jusqu'à ce que le beurre fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter 1/4 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

4



Trancher le porc et terminer la sauce crémeuse à la moutarde

- Lorsque le **porc** sera refroidi, le trancher finement.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de porc restant**. **Saler et poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis la parsemer de **feta**.
- Garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce crémeuse à la moutarde**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.