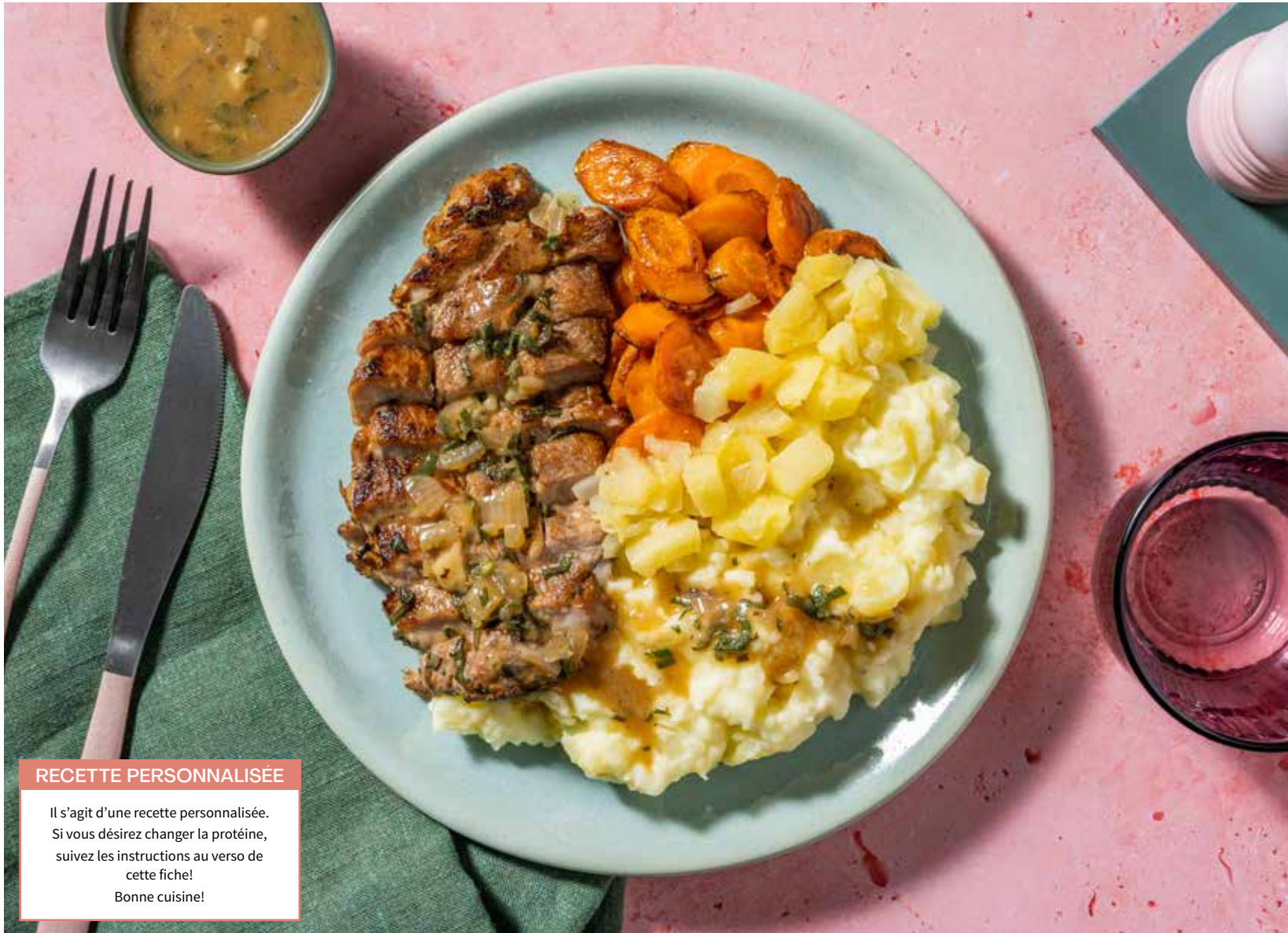


Côtelettes de porc à la sauge et chutney de pommes avec sauce aux oignons

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



Sauge



Pomme Gala



Pomme de terre
Russet



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de poulet



Carotte



Farine tout usage



Gousses d'ail

BONJOUR SAUGE

Une herbe au feuillage duveteux qui est 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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-purée

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Sauge	7 g	7 g
Pomme Gala	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon jaune	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Carotte	170 g	340 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre 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 de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Préparer le chutney

- Éplucher, évider, puis couper la **pomme** en dés de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en dés de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **potatoes** et la **moitié des oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **potatoes** ramollissent.
- Saupoudrer les **potatoes** de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**.
- **Saler et poivrer**, au goût. Réserver.



2 Rôtir les carottes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



5 Préparer la sauce

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**, le **reste des oignons** et le **reste** de la **sauge**. **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Cuire le porc

- Détacher les **feuilles de sauge** des branches, puis les hacher finement.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** de la **sauge**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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 6 à 10 min, jusqu'à ce que le porc soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc****.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler et poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, l'**écrasé de pommes de terre**, les **carottes** et le **chutney de pommes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** et les **potatoes de terre** de **sauce**.