

# Côtelettes de porc et sauce à l'ail

avec medley de légumes rôtis

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Mélange pour sauce



Assaisonnement italien



Carotte



Courgette



Pommes de terre rouges



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Échalote



Persil



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!



## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Pommes de terre rouges	240 g	480 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Persil	7 g	7 g
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## Allergènes

Hé, 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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire rôtir les carottes et les pommes de terre

Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de **potatoes** et de **carotte** de **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et de **¼ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. **(REMARQUE :** Les légumes finiront de rôtir à l'étape 4.)



## 4 Faire rôtir les courgettes

Pendant que le **porc** cuit, ajouter les rondelles de **courgette** sur la plaque à cuisson contenant les **potatoes** et les **carottes**. Arroser les **courgettes** de **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et de **¼ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger les **courgettes** avec les **légumes**. Continuer à faire rôtir les **légumes** jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 12 à 14 minutes.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** et les **carottes** rôtissent, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **persil**. Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié du reste** du **sel d'ail**.



## 5 Préparer la sauce

Lorsque les **légumes** seront presque cuits, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange pour sauce** dans la poêle. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les **échalotes** soient bien enrobées. En fouettant, ajouter graduellement **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Faire cuire la **sauce** en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'elle arrive à légère ébullition. Continuer à fouetter jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu.



## 3 Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Ajouter la **moitié** du **persil** à la poêle contenant la **sauce**. **Poivrer**, au goût, et bien mélanger. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes. Parsemer les **légumes de parmesan**. Napper le **porc de sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!