

# Côtelettes de porc en sauce à la mode du Sud

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Pommes de terre  
rouges



Brocoli, en fleurons



Oignon jaune



Ail



Farine tout usage



Concentré de  
bouillon de poulet



Mélange paprika  
fumé et ail



Crème sure

**BONJOUR AIL**

*La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Faire cuire le brocoli

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'eau (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. Ajouter la **moitié** de l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



### Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement paprika fumé et ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Saupoudrer les **oignons** de **farine**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition, puis poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



### Faire cuire le porc

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront tendres à la fourchette, réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement écrasées. (**REMARQUE**: Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, l'**écrasé de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce**.

## Le repas est prêt!