

Côtelettes de porc en sauce à la mode du Sud avec écrasé de pommes de terre et brocoli

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



Pomme de terre
rouge



Fleurons de brocoli



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange pour sauce



Concentré de
bouillon de poulet



Sel d'ail



Crème sure

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail, piquante et poivrée lorsqu'il est cru, devient douce et sucrée 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
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que la 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



2 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** (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**.



3 Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler de la même façon que la recette vous indique de préparer et de poêler le **porc**, puis cuire au four de 8 à 10 min.**



4 Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



6 Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**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** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.