

TEMPS DE PRÉPARATION

05
minutes

TEMPS DE CUISSON

30
minutes

RÉSULTAT

4
personnes

Porc à la purée de pommes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc
- 450 grammes de pommes de terre, en dés
- 1 botte de kale rouge, haché
- 1 tige de romarin
- 1 pomme, en quartiers
- 30 ml de vinaigre de cidre
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 pincée d'épices pour côtelettes de porc

INSTRUCTIONS

Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition.

Couper les pommes de terre en dés et ajouter à la casserole d'eau bouillante, cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter et remettre dans la casserole. Y ajouter 2 c.à.s. de beurre et avec une fourchette bien écraser le mélange, en ajoutant l'eau de cuisson réservée, puis saler et poivrer au goût.

Pendant la cuisson des pommes de terre, hacher les feuilles de kale, couper la pomme en quartiers et hacher finement l'ail.

Dans une grande poêle, fondre 2 c.à.s. de beurre et un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, puis ajouter la pomme, saler et poivrer afin de cuire 5 minutes, en remuant. Ajouter le vinaigre et poursuivre 1 minute. Transférer.

Dans la même poêle, chauffer 4 c.à.s. d'huile d'olive à feu moyen-vif, ajouter les tiges de romarin et cuire 2 minutes, puis retirer de la poêle, transférer, saler et poivrer.

Assaisonner le porc avec le mélange d'épices, du sel et du poivre et les ajouter à la poêle, cuire 5 minutes par côté. Transférer en laissant les jus de cuisson dans la poêle, et réserver.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, y ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le kale et assaisonner avec du sel et du poivre pour poursuivre 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit flétri.

Monter les assiettes en répartissant la purée de pommes de terre dans vos assiettes. Déposer le kale et les côtelettes de porc sur le dessus, garnir de pommes et de romarin croustillant.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



731
calories

ACCOMPAGNEMENTS

Purée de patates et kale

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de cidre, sel et poivre



Bon
Appétit