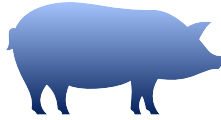


Côtelettes de porc avec légumes en un seul plat



Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 30
Temps total : 35 minutes
Rendement : 4 portions 1x

Assaisonnement Apprêt à frotter pour côtelettes de porc (voir note) :

1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1/2 cuillère à café de thym séché
1/4 c. à thé de poivre de Cayenne (si vous n'aimez pas la chaleur, réduisez la quantité de poivre de Cayenne).

4 côtelettes de porc coupées avec os d'environ 1 1/4" à 1 1/2" d'épaisseur (voir note pour les côtelettes sans os)

2 à 3 cuillères à soupe d'huile

1 tasse de bouillon de bœuf ou de poulet

1 oignon jaune, haché

4 à 5 pommes de terre roussâtres moyennes, pelées si désiré

4 à 5 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux de 3 ou 4 pouces

4 cuillères à soupe de beurre, pour la purée de pommes de terre

3-4 cuillères à soupe de crème ou de lait, ou autant que nécessaire pour la consistance désirée, pour la purée de pommes de terre

2 cuillères à soupe de farine

1/2 tasse de crème à fouetter ; la crème à fouetter fonctionne bien, mais elle peut aussi être remplacée par une autre crème épaisse..

Sel et poivre au goût

Régler la casserole à SAUTÉ MORE, et ajouter deux cuillères à soupe d'huile. Mélanger les ingrédients et assaisonner généreusement les côtelettes de porc des deux côtés ; réserver le reste de l'assaisonnement pour l'ajouter à la casserole, plus tard.

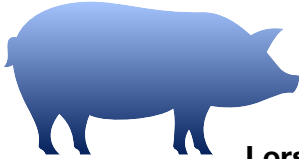
Lorsque la casserole est chaude, ajouter les côtelettes de porc au fond (selon la taille de l'ip

et la forme des côtelettes de porc, cela peut devoir être fait en deux lots) et les faire dorer des deux côtés. Utiliser de l'huile



supplémentaire si nécessaire.

Retirer les côtelettes de porc et les déposer dans une assiette et ajouter le bouillon dans la, en grattant le fond de la marmite pour enlever les morceaux brunis. Ajouter l'oignon et les pommes de terre dans la casserole. Ajouter la grille (fournie avec l'Instant Pot) sur les pommes de terre et déposer les carottes sur la grille. Déposer les côtelettes de porc directement sur les carottes. Ajouter le jus qui aurait pu s'accumuler dans l'assiette sur laquelle les côtelettes de porc étaient déposées, ainsi que le reste de l'assaisonnement.



Traduit et photo de : <https://frugalhausfrau.com/2017/10/31/instant-pot-pork-chop-one-pot-meal/>

Cuire à **MANUAL/PRESSURE COOK, HIGH** pendant 12 minutes. Lorsque le temps est écoulé, laissez l'ip passer à la fonction Keep Warm, laissez-le reposer pendant 10 minutes, puis relâchez toute pression restante.

Retirer les côtelettes de porc et les carottes de l'instant pot, les mettre de côté pour les garder au chaud et les laisser reposer pendant que vous préparez les pommes de terre et la sauce.

Préparer la purée de pommes de terre :

Retirer les pommes de terre de l'ip (une cuillère à fentes fonctionne bien car elles sont très molles) et les mettre dans un bol en laissant le liquide dans la casserole.

Écraser grossièrement les pommes de terre avec 4 cuillères à soupe de beurre et 3 à 4 cuillères à soupe de lait, à la consistance désirée. Saler et poivrer au goût.

Faites de la sauce :

Mettre les deux cuillères à soupe de farine dans un petit bol ou une tasse. Ajouter la crème (1/2 tasse), lentement, en remuant constamment avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Réglez l'ip sur Sauté, High. Lorsque le liquide dans l'ip bout (cela se produira presque immédiatement), ajoutez le mélange farine et crème, en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe. (Encore une fois, cela se produira presque immédiatement)

Retirer immédiatement la cuve de l'instant pot pour que la sauce ne continue pas à cuire, et verser la sauce dans un bol pour la servir. Goûter et ajuster les assaisonnements, en ajoutant du sel ou du poivre au besoin.

Assaisonnement : Si vous préférez ne pas faire l'assaisonnement, essayer l'un de vos mélanges d'épices préférés - environ 1 1/2 à 2 cuillères à soupe devraient suffire.

Le temps total reflète le temps nécessaire pour que le Instant Pot atteigne la pression et se libère.

