



# Côtelettes de porc au miel et à l'ail

## avec riz aux oignons verts et légumes

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Filet de porc  
340 g | 680 g

Changer



Tofu  
1 | 2

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doublér

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Riz basmati  
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Brocoli  
227 g | 454 g



Oignon vert  
2 | 4



Sauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivron  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Sauter les légumes

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront cuites, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et le **brocoli**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter les **poivrons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



## Cuire les côtelettes de porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **côtelettes de porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le porc dore trop rapidement.)
- Retirer du feu, puis transférer les **côtelettes de porc** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer.

5



## Préparer la sauce

- Transférer le **mélange de sauce** dans la même poêle, puis porter à légère ébullition à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Retirer du feu.

3



## Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, et la **sauce soya**. Réserver.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**. Incorporer le **jus de porc** à la **sauce**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **côtelettes de porc** et de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'**un filet de sriracha**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Cuire le filet de porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes de porc**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min. Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

## 2 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu et transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer.

