

# HELLO Côtelettes de porc au gochujang

avec sauté de nouilles au sésame

Épicée

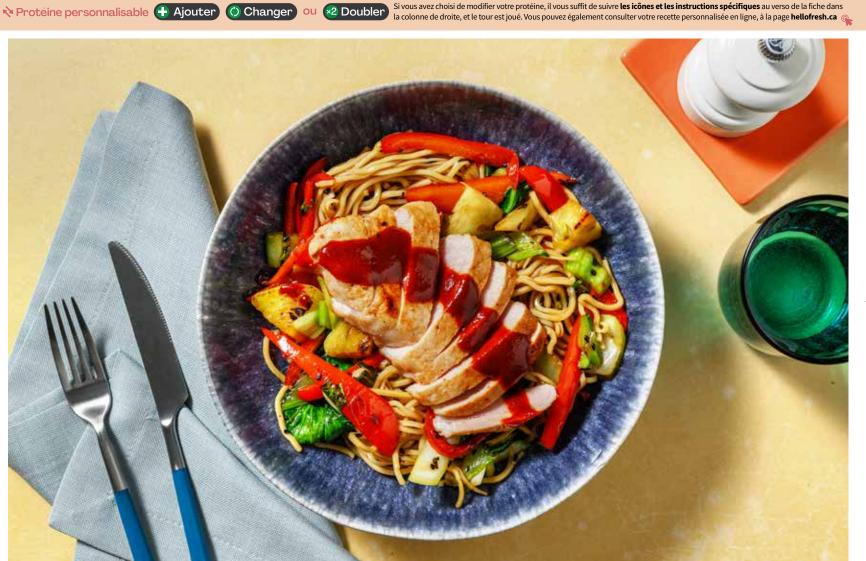
25 minutes





1 | 2

340 g | 680 g





Côtelettes de porc, désossées 340 g | 680 g





200 g | 400 g



Poivron

Bok chov de Shanghai 1 | 2



Sauce aux huîtres végétarienne 1/4 tasse | 1/2 tasse



2 c. à soupe 4 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail





Fécule de maïs 1 c. à soupe 2 c. à soupe





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.



Matériel | Plaque à cuisson, passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, petit bol, fouet, ciseaux



## Saisir le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Ajouter 10 tasses d'eau dans une grande casserole (la même qté pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Changer | Filet de porc

# Ohanger | Tofu

- Sécher le porc avec un essuie-tout. Saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le porc. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que



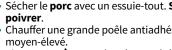
# Rôtir le porc et préparer les légumes

- Retirer du feu, puis disposer les côtelettes sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min. jusqu'à ce que les côtelettes soient entièrement cuites\*\*.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper propre.
- Entre-temps, évider, puis trancher finement le poivron.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (CONSEIL: Rincer les feuilles de **bok chov** pour éliminer toute trace de saleté!)



## Cuire les nouilles

- Ajouter les nouilles chow mein à l'eau bouillante. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.
- Égoutter et rincer les nouilles à l'eau tiède.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les nouilles à même la casserole.
- Réserver.



le **porc** soit doré.



# Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moven-élevé.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la sauce soya, la fécule de maïs, la moitié de la purée de gingembre et d'ail, 3 1/2 c. à soupe (7 c. à soupe) de sauce aux huîtres et ½ tasse (1 tasse) d'eau froide, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans la poêle chaude, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les poivrons. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. Saler et poivrer.

# Cuire la sauce pour les nouilles

- Ajouter la préparation de sauce à la poêle. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter le mélange de sauce aux légumes et les graines de sésame dans la casserole contenant les **nouilles**. Bien mélanger.



#### Terminer et servir

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le gochujang, le reste de la purée de gingembre et d'ail et le reste de la sauce aux huîtres. Poivrer, puis bien mélanger. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. (REMARQUE: Si vous n'avez pas de micro-ondes, chauffez votre glaçage au gochujang dans une petite casserole pendant 1 min à feu moyen.)
- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer le jus de cuisson du porc aux nouilles.
- Répartir les **nouilles** dans les assiettes. Garnir de porc.
- Arroser de glaçage.

Unités de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile mesure à chaque étape <sup>2 personnes</sup> 4 personnes

# 1 | Saisir et rôtir le 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. Augmenter the temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis disposer le porc sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au centre du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que le filet soit entièrement cuit\*\*.

## 1 | Saisir et rôtir le tofu

## Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les côtelettes. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis le tofu. Poêler le tofu de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le tofu au four après l'avoir poêlé.