



Côtelettes de porc jerk

avec patates douces rôties et salsa fresca

Repas futé

30 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

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://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Épices jerk
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce jerk
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Patate douce
2 | 4



Tomate
2 | 4



Lime
1 | 1



Mini concombre
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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.

1



Commencer la préparation et cuire les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** des **épices jerk**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Préparer et cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** des **épices jerk**, puis **salier** 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 le **porc** soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **sauce jerk** sur le **porc** en une couche uniforme.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Transférer le **jus de lime** dans un bol moyen, puis réserver.
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

4



Préparer la salsa

- Dans le bol contenant le **jus de lime**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Remuer jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **tomates**, les **concombres** et la **moitié** de la **coriandre**.
- Bien mélanger.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Lorsque les **patates douces** auront fini de rôtir, ajouter le **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**, si désiré.
- Répartir les **patates douces** et le **porc** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de **salsa fresca**.
- Couronner le tout d'un **soupçon** de **sauce yogurt**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2 | Préparer et cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **côtelettes de porc**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min. Puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.