



Côtelettes de porc au gochujang

avec sauté de nouilles au sésame

Épicée

25 minutes

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

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées

340 g | 680 g



Nouilles chow mein

200 g | 400 g



Poivron

1 | 2



Bok choy de Shanghai

1 | 2



Sauce aux huîtres végétarienne

¼ tasse | ½ tasse



Gochujang

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame noir

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fécule de maïs

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya

2 c. à soupe | 4 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



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](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **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.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **sauce soya**, la **féculé de maïs**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**, **3 ½ 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. **Salier** et **poivrer**.

2



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 choy** pour éliminer toute trace de saleté!)

3



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.

5



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.

6



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 mesure à chaque étape

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

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 le 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.

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