



Côtelettes de porc au poivre au citron

avec légumes rôtis et sauce de cuisson

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou ×2 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)

⌚ Doubler	⌚ Changer
Côtelettes de porc, désossées 680 g 1360 g	Tofu 1 2



Côtelettes de porc, désossées 340 g 680 g	Riz basmati ¾ tasse 1 ½ tasse
Poivron 1 2	Carotte 1 2
Citron 1 2	Persil 7 g 14 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe 2 c. à soupe	Poivre au citron 1 c. à soupe 2 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail 1 c. à soupe 2 c. à soupe	Concentré de bouillon de poulet 2 4

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 rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis trancher la **carotte** en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croquants.

2



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un bol moyen, fouetter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **persil** et **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau**.

4



Préparer la sauce et commencer le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

○ Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de **poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (REMARQUE : Le porc continuera de cuire à la prochaine étape.)

5



Cuire la sauce et terminer le porc

○ Changer | Tofu

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange de sauce**, puis retourner pour enrober.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Poêler de 4 à 6 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit**. (CONSEIL : Si la sauce réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

○ Changer | Tofu

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil** et remuer.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz**, le **porc au poivre au citron** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce de cuisson**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Préparer la sauce et commencer le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4 | Préparer la sauce et commencer le tofu

○ Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

5 | Cuire la sauce et terminer le tofu

○ Changer | Tofu

Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en retournant le **tofu** à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6 | Terminer et servir

○ Changer | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **côtelettes de porc**.