

# Assiettes de porc BBQ

avec salade et patates douces toutes garnies

Faible en glucides

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Mélange d'épices sud-ouest



Patate douce



Cheddar, râpé



Crème sure



Oignon vert



Bébés épinards



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Oignon jaune



Sauce BBQ

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud au porc!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Patate douce	170 g	340 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon vert	2	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper les **patates douces** en deux sur la longueur.
- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié du vinaigre**. Réserver.



## Rôtir les patates douces

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Disposer les **patates douces**, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque à cuisson. Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. (**REMARQUE** : Vous ajouterez le porc sur la plaque à cuisson après 15 min.)
- Lorsque les **patates douces** seront presque cuites, les retourner, côté coupé vers le haut, et les parsemer de **fromage**. Remettre dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



## Assembler la salade

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **reste** du **vinaigre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



## Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **patates douces**.
- Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de la **moitié** de la **sauce BBQ**. Rôtir au **centre** du four de 9 à 11 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Transférer le **porc** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.



## Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **salade** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Garnir les **patates douces** d'**oignons caramélisés**, de **crème sure** et d'**oignons verts**.
- Napper le **porc** du **reste** de la **sauce BBQ**.

Le souper, c'est réglé!