

Assiettes de porc BBQ

avec patates douces toutes garnies et salade

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



Sauce BBQ



Oignon jaune

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.

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

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
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
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

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @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** jaune 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** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** jaunes. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **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 **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- 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** : Le porc sera ajouté à 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** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- 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 assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, **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**. Saisir de 2 à 3 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce BBQ**. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 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**.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** en accompagnement, si désiré.

Le souper, c'est réglé!