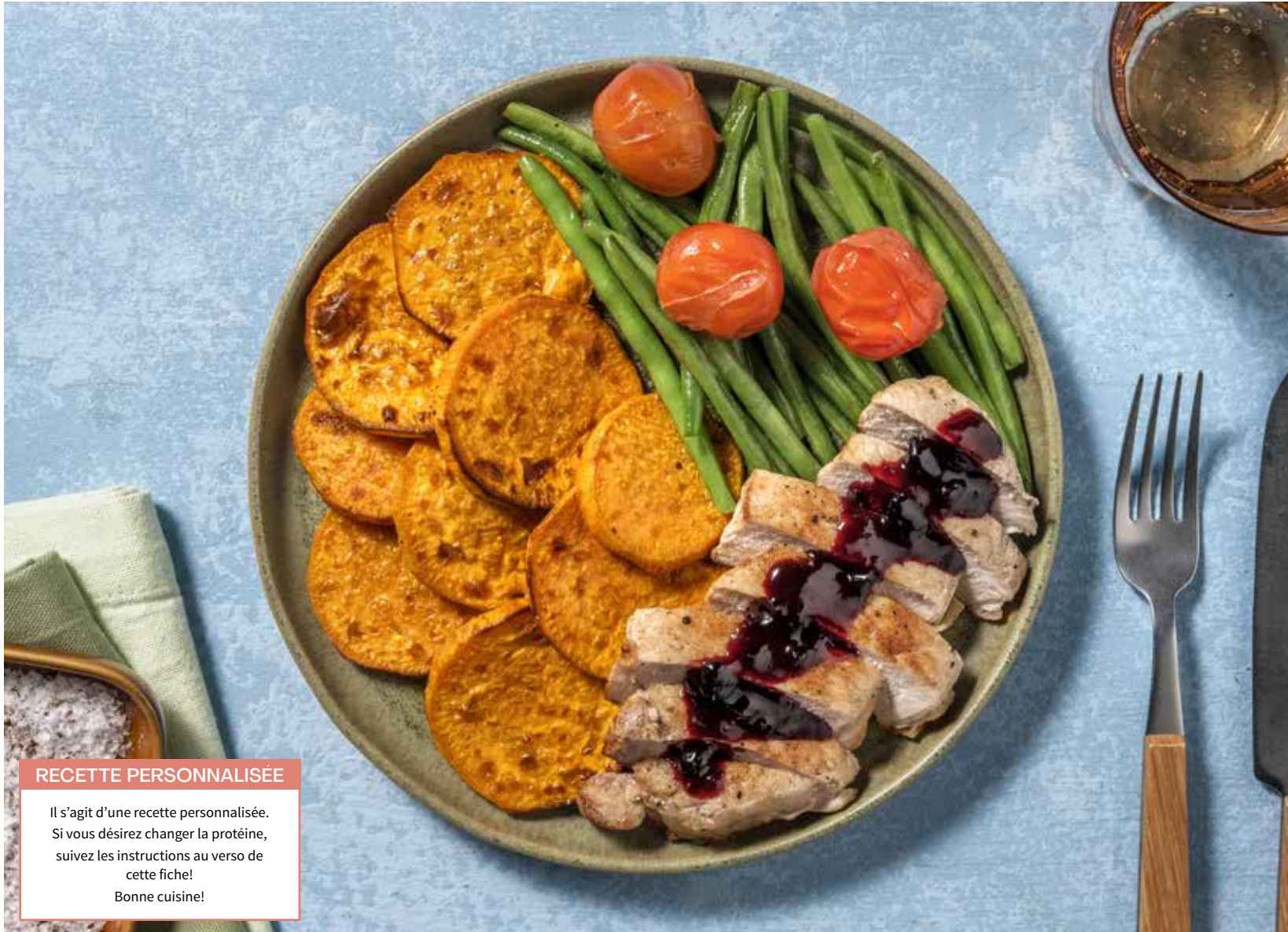


Côtelettes de porc BBQ aux bleuets

avec rondelles de patates douces

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Confiture de bleuets



Sauce BBQ



Patate douce



Haricots verts



Petites tomates



Purée d'ail

BONJOUR CONFITURE DE BLEUETS

La confiture de bleuets et la sauce BBQ constituent un glaçage collant, sucré et fumé pour les côtelettes de porc!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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



Rôtir les rondelles de patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- 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.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les **tomates** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**.



Préparer la sauce BBQ aux bleuets

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole la **sauce BBQ**, la **confiture de bleuets**, **2 c. à soupe de beurre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer à feu moyen-doux. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce BBQ aux bleuets** soit bien chaude.
- Retirer la casserole du feu et réserver.



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **rondelles de patates douces** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce BBQ aux bleuets**.

Le souper, c'est réglé!