

Côtelettes de porc glacées au miel faibles en calories avec brocoli et riz à l'ail

Faible en calories 30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Riz basmati



Brocoli, en fleurons



Oignons verts



Purée d'ail



Miel



Sauce soja



Sel d'ail



Fécule de maïs

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, la **moitié** de la **purée d'ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le brocoli

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **brocoli**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**.



Préparer la sauce

Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange au miel** dans la même poêle. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Laisser reposer le **porc** pendant 5 minutes, puis le trancher finement. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli**, de **porc** et de **sauce** contenue dans la poêle. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!