

Cari à la japonaise style tonkatsu avec riz au jasmin

Familiale

40 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Chapelure panko



Mayonnaise



Riz au jasmin



Échalote



Carotte



Petits pois



Mélange d'épices dal



Mélange mirin-soja



Base de sauce
tomate



Concentré de
bouillon de poulet



Farine tout usage

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES DAL

Un chaleureux mélange d'épices dorées, aromatiques et relevées!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Carotte	170 g	340 g
Petits pois	113 g	227 g
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** du **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 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.



Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et les **carottes**. Cuire les **légumes** de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, le **mélange d'épices dal** et la **farine**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme et que les **légumes** soient enrobés.



Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Enrober le **porc** de la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.).
- Presser **une côtelette de porc** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



Terminer le cari

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **pois**, le **mélange mirin-soja**, le **reste** du **concentré de bouillon**, **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Pendant que le **porc** saisit, badigeonner une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium de **½ c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.).
- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger à la fourchette jusqu'à ce qu'il fonde.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz** et le **cari** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**.

Le souper, c'est réglé!