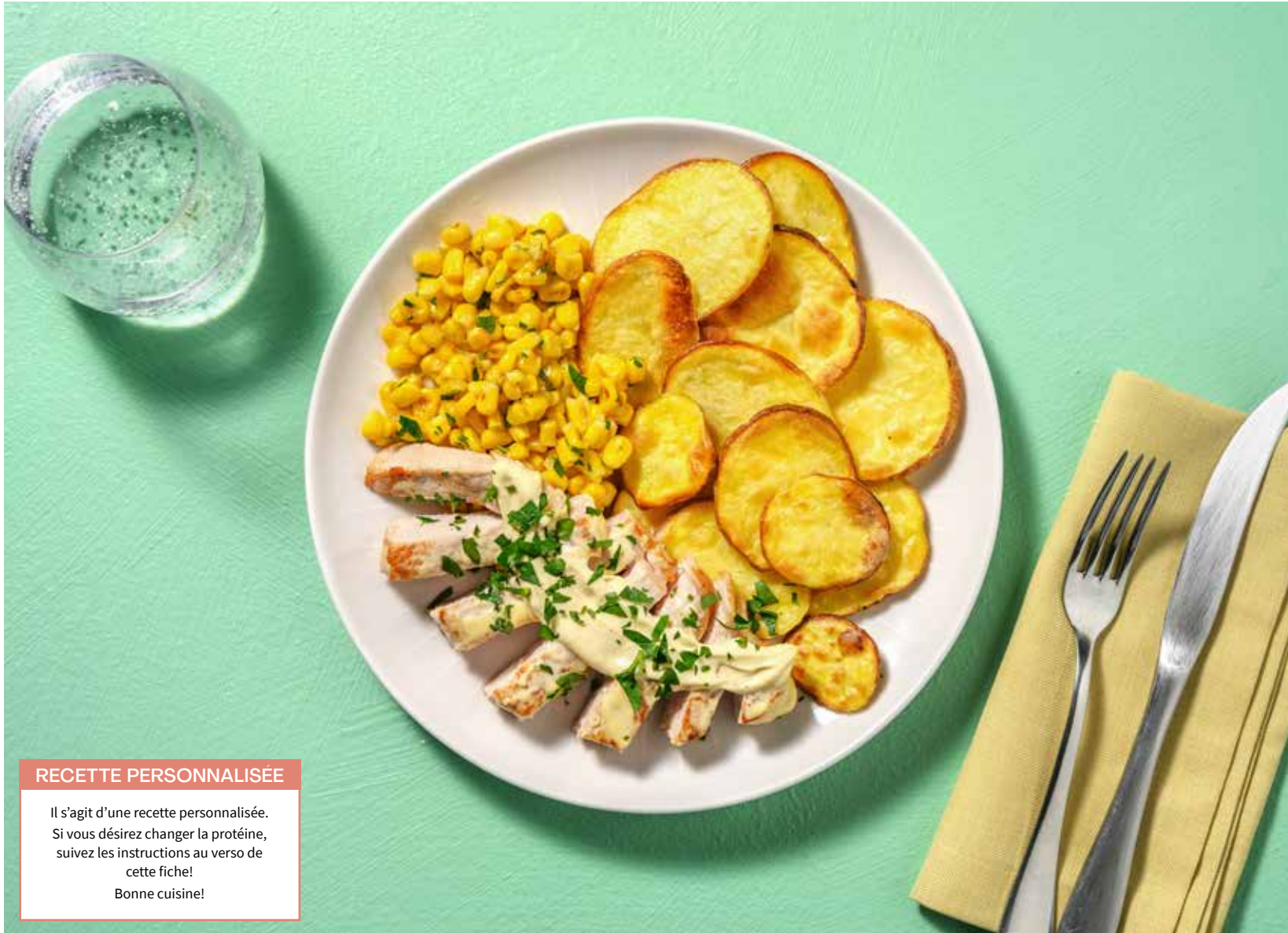


Côtelettes de porc à la mode du Sud

avec sauce BBQ blanche, maïs au beurre et pommes de terre croustillantes

Épicée (au goût) 30 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



Maïs en grains



Pomme de terre à
chair jaune



Poivre noir concassé



Mayonnaise



Purée d'ail



Moutarde de Dijon



Persil



Raifort

BONJOUR SAUCE BBQ BLANCHE

Mayonnaise et raifort s'unissent dans cette sauce BBQ inspirée du Sud!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivre noir concassé	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Raifort	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne respectivement au moins 71 °C (160 °F) et au moins 74 °C (165 °F). 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.



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Terminer le porc

- Lorsque le **porc** sera entièrement cuit, retirer la poêle du feu et transférer le **porc** dans une assiette.
- Badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ blanche**.
- Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer la sauce BBQ blanche

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen la **mayonnaise**, la **moutarde**, **1 c. à thé de raifort**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé de poivre noir concassé**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Cuire le maïs

- Égoutter et rincer le **maïs**, puis sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **purée d'ail** et la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit bien chaud. **Salier** et **poivrer**.
- Incorporer la **moitié** du **persil**.



Commencer le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier** 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**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**. Poêler les **poitrines** à feu moyen de 6 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Répartir le **porc**, le **maïs au beurre** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **jus de cuisson restant** dans l'assiette et napper du **reste** de la **sauce BBQ blanche**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!