

# Côtelettes de porc à la sauce hoisin aux piments avec légumes sautés à l'ail et au soja

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Sauce hoisin



Riz basmati



Pois sucrés



Poudre d'ail



Sauce soja



Sauce aux piments  
et à l'ail



Carotte



Oignon vert



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

## D'abord

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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Oignon vert	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ 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.



## Préparer la sauce hoisin aux piments

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce hoisin**, la **moitié** de la **sauce soja**, **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **2 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Ajouter le **mélange de sauce hoisin** dans la même poêle, puis remettre à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer la **sauce hoisin aux piments** dans le même petit bol.
- Essayer la poêle avec précaution.



## Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.
- Ajouter les **pois sucrés**, la **moitié** des **oignons verts** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer les **légumes** du **reste** de la **poudre d'ail**, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.



## Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste** des **oignons verts**, puis séparer le **riz** à la fourchette.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **porc**.
- Arroser le **porc** d'**un filet** de **sauce hoisin aux piments**.

## Le souper, c'est réglé!