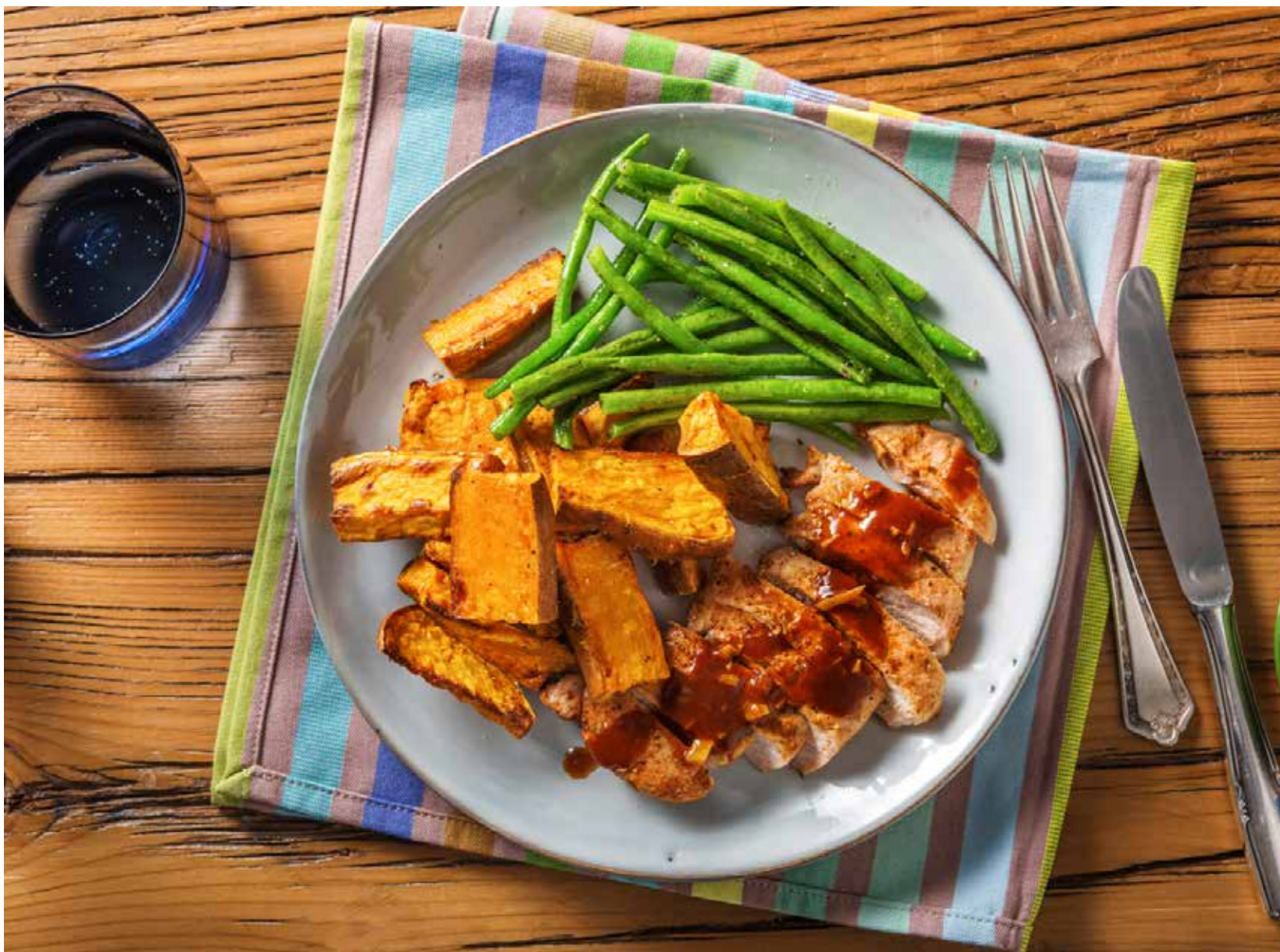


# Côtelettes de porc aux épices

avec haricots verts et patates douces rôties

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Patates douces



Assaisonnement BBQ



Cassonade



Ail



Sauce Worcestershire



Haricots verts



Ciboulette



Crème sure



Sauce BBQ

**BONJOUR HARICOTS VERTS**

*Soulignons ce légume croquant et vif dans un sauté simple et rapide!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **CONSEIL DE GRILLADE** : Plutôt que de faire poêler le porc, le faire griller à feu moyen, de 6 à 8 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit à une température interne minimale de 74 °C (165 °F).

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, petite casserole, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*



### Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 22 à 24 minutes.



### Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, badigeonner le **porc** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.\*\*



### Préparer et faire la sauce BBQ

Pendant que les **patates douces** et le **porc** rôtissent, hacher finement la **ciboulette**. Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter la **sauce BBQ**, la **cassonade**, l'**ail**, la **sauce Worcestershire** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une petite casserole. Faire chauffer la casserole à feu moyen-doux. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** se soit dissoute et que la **sauce BBQ** soit bien chaude. Retirer la casserole du feu et réserver.



### Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, **1 c. à soupe d'huile**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) et les **haricots verts**. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et la **ciboulette**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce BBQ**. Servir la **crème sure** à la **ciboulette** comme trempette.

## Le repas est prêt!