

Côtelettes de porc à la sauce hoisin aux piments

avec légumes sautés à l'ail et à la sauce soja

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Sauce hoisin



Riz basmati



Courgette



Poudre d'ail



Sauce soja



Sauce aux piments et à l'ail



Carotte



Oignon vert

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 soupe
- Moyen : 1 ½ c. à soupe
- Épicé : 2 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
Courgette	200 g	400 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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Oignon vert	2	4
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'app.

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

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, 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.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.

4



Préparer la sauce hoisin aux piments

- Entre-temps, ajouter à la même poêle la **sauce hoisin**, la **moitié** de la **sauce soja**, **1 c. à soupe d'eau** et **2 c. à soupe de sauce aux piments et à l'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Cuire pendant 20 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude. Retirer la poêle du feu.
- Transférer la **sauce hoisin aux piments** dans un petit bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer

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

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, puis **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 la **courgette**, 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 la **courgette** ramollisse légèrement.
- Saupoudrer du **reste** de la **poudre d'ail**, puis ajouter le **reste** de la **sauce soja**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.

3



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, 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 qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!