

# Côtelettes de porc BBQ

avec bleuets et rondelles de patates douces

Rapide

30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Confiture de bleuets



Sauce BBQ



Patates douces



Haricots verts



Petites tomates



Ail

BONJOUR CONFITURE DE BLEUETS

*La confiture de bleuets et la sauce BBQ s'allient pour former un glaçage collant, sucré et fumé pour les côtelettes de porc!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire rôtir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



### Faire cuire le porc

Pendant que les **patates douces** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Lorsque le **porc** sera doré, le transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes.\*\*



### Préparer

Pendant que les **patates douces** et le **porc** rôtissent, parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Préparer la sauce BBQ aux bleuets

Dans une petite casserole, ajouter la **sauce BBQ**, la **confiture de bleuets**, **2 c. à soupe** de **beurre** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire chauffer la casserole à feu moyen-doux. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce BBQ aux bleuets** soit bien chaude. Retirer la casserole du feu et réserver.



### Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les **tomates** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater. **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce BBQ aux bleuets**.

**Le repas est prêt!**