

Côtelettes de porc BBQ

avec salade de chou crémeuse et brocoli

Faible en calories

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Sel assaisonné



Sauce BBQ



Fleurons de brocoli



Chou vert, émincé



Mayonnaise



Carotte



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	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, 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis râper grossièrement la **carotte**.



Préparer la salade de chou

Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **mayonnaise** et le **vinaigre**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. Ajouter le **chou** et la **carotte**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler la quantité pour 4 personnes) 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 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de **sauce BBQ**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, le **brocoli** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le repas est prêt!



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer du **reste du sel assaisonné**, puis **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.