

# Côtelettes de porc en sauce avec asperges et riz à l'ail

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Riz au jasmin



Oignon, en tranches



Ail



Asperges



Mélange soja-  
sauce aux huîtres  
végétarien



Cassonade



Graines de sésame



Fécule de maïs



Sel d'ail

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

*Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Asperges	227 g	454 g
Mélange soja-sauce aux huîtres végétarien	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



### Faire cuire les oignons

Pendant que le **porc** et les **asperges** cuisent, ajouter les morceaux d'**oignons** et le **reste** de l'**ail** dans la même poêle à feu moyen. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 3 à 4 minutes. Pendant que les **oignons** cuisent, fouetter dans un bol moyen le **mélange soja-sauce aux huîtres végétarien**, la **fécule de maïs**, la **cassonade** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



### Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### Préparer la sauce

Ajouter le **mélange** contenu dans le bol moyen à la poêle contenant les **oignons**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**.



### Faire cuire le porc et les asperges

Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Transférer sur un côté d'une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **porc** et faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant les **asperges**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **asperges** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc** et servir les **asperges** comme accompagnement. Arroser le **porc** de **sauce** et parsemer de **graines de sésame**.

### Le repas est prêt!