

# Côtelettes de porc et sauce piquante à la cerise

avec couscous acidulé

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Confiture de cerises



Piment chili



Échalote



Couscous



Lime



Haricots verts



Coriandre



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR CONFITURE DE CERISES

*Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!*

## 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 quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Côtelettes de porc, désossées   | 340 g        | 680 g        |
| Confiture de cerises            | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Piment chili 🌶️                 | 1            | 2            |
| Échalote                        | 50 g         | 100 g        |
| Couscous                        | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Lime                            | 1            | 2            |
| Haricots verts                  | 170 g        | 340 g        |
| Coriandre                       | 7 g          | 14 g         |
| Concentré de bouillon de poulet | 1            | 2            |
| 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).

## 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



## Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches fines de 0,3 cm (1/8 po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Parer les **haricots verts**. Couper le **piment chili** en tranches fines. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



## Préparer la sauce à la cerise

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**échalote** et de **piment chili**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré. Incorporer la **confiture de cerises** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Incorporer le **jus de lime**, puis **saler** et **poivrer**.



## Faire le couscous

Dans une petite casserole, ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Mélanger, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



## Terminer le couscous

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Faire cuire le porc et les haricots verts

En attendant que le **bouillon** bouille, 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. Pendant que le **porc** cuit, sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **porc** sera doré, le transférer sur l'autre côté de la plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit.\*\*



## Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **couscous**, les **haricots verts** et le **porc** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce piquante à la cerise** et parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!