

Côtelettes de porc fumées avec chou-fleur « brava » et aïoli

Épicée (au goût)

Faible en glucides

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Chou-fleur, en
fleurons



Poivron



Ail



Sauce marinara



Sauce aux piments
et à l'ail



Mélange paprika
fumé et ail



Persil



Mayonnaise

BONJOUR SAUCE BRAVA

Une sauce espagnole fumée, traditionnellement servie sur des pommes de terre rôties!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Poivron	160 g	320 g
Ail	3 g	6 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire l'aïoli

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Mélanger la **mayonnaise** et **½ c. à thé d'ail** dans un petit bol.



4 Faire rôtir le porc et les légumes

Faire rôtir le **porc** et les **légumes** au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **porc** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



2 Assaisonner les légumes

Sur un côté d'une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **chou-fleur** et de **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Préparer la sauce brava

Pendant que le **porc** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter la **sauce marinara**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange paprika fumé et ail** et **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**.



3 Faire poêler le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une plaque à cuisson pour le porc et une autre pour les légumes.)



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **sauce brava** dans les assiettes. Disposer le **porc** et les **légumes** sur la **sauce**. Parsemer de **persil** et servir l'**aïoli** comme trempette.

Le repas est prêt!