

Côtelettes de porc glacées avec riz frit à l'ananas et aux légumes

35 Minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Sel d'ail



Riz étuvé



Poivron



Ananas, en
bâtonnets



Oignons verts



Ail



Edamame



Sauce au chili doux



Sauce soja

BONJOUR ANANAS

Ce fruit savoureux ajoute un punch aigre-doux au sauté!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Edamame	56 g	113 g
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **bâtonnets d'ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié du sel d'ail** et **poivrer**.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et l'**edamame**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter les **ananas** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver le **mélange à l'ananas** dans une assiette.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Assembler le riz frit

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter la **sauce soja**, le **mélange à l'ananas**, la **moitié des oignons verts**, la **sauce au chili doux restante** et le **liquide de cuisson du porc** restant sur la plaque. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit chaud.



Faire cuire le porc

Pendant que le **riz** cuit, 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**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Répartir la **moitié** de la **sauce au chili doux** sur le dessus du **porc**. Faire rôti au **centre** du four de 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **riz frit à l'ananas** dans les assiettes. Couronner du **porc** et parsemer du **reste des oignons verts**.

Le repas est prêt!