

# Côtelettes de porc glacées à la sauce miel-Hoisin

avec pois mange-tout à l'ail et au soja et riz au beurre

Épicée

30 Minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Sauce hoisin



Miel



Riz étuvé



Pois mange-tout



Ail



Graines de sésame



Sauce soja



Sauce aux  
piment et à l'ail



Oignons verts

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et savoureuse qui rehausse les 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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz étuvé	142 g	284 g
Pois mange-tout	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
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). 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



## Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire le feu à doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



## Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**REMARQUE** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **pois mange-tout**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**. Dans un petit bol, combiner le **miel**, la **sauce aux piments et à l'ail**, la **sauce hoisin** et la **moitié de l'ail**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce.)



## Faire cuire les pois mange-tout

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste de l'ail** et les **pois mange-tout**. **Saler**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, de 2 à 3 minutes. Ajouter la **sauce soja** et faire cuire 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient légèrement croquants.



## Faire cuire le porc

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. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Ajouter la **sauce** à la poêle. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, 1 minute. Badigeonner le **porc** de la **sauce**. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.\*\* Essuyer soigneusement la poêle.



## Terminer et servir

Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** des **oignons verts** au **riz**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu. Trancher le **porc**. Répartir le **riz**, les **pois mange-tout** et le **porc** dans les assiettes. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

**Le repas est prêt!**