

Côtelettes de porc glacées à la sauce miel-hoisin

avec légumes au sésame et au soja et riz à l'ail

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Sauce hoisin



Miel



Riz basmati



Haricots verts



Gousses d'ail



Huile de sésame



Sauce soja



Sauce aux
piments et à l'ail



Carotte

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, 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 hoïsin	¼ tasse	½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 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
Carotte	170 g	340 g
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Peler, puis émincer ou râper l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **riz** et **un tiers** de l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Glacer le porc

Ajouter le **glacage miel-hoïsin** à la poêle contenant le **porc**. Faire cuire de 30 secondes à 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retourner le **porc** pour bien l'enrober de **glacage**. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser du **reste** du **glacage**. Faire rôtir au **centre** du four de 9 à 11 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Essayer soigneusement la poêle. Lorsque le **porc** est cuit, le transférer sur une planche à découper propre et le laisser reposer de 3 à 5 minutes.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, combiner le **miel**, la **sauce aux piments et à l'ail**, la **moitié** de la **sauce soja**, la **sauce hoïsin** et la **moitié** de l'**ail** **restant**. (REMARQUE : C'est votre glacage miel-hoïsin.)



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **carottes** et les **haricots verts**, puis **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **reste** de la **sauce soja**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



Terminer et servir

Trancher finement le **porc**. Répartir le **riz**, les **légumes** et le **porc** dans les assiettes. Arroser le **porc** du **reste** du **glacage** contenu sur la plaque à cuisson.

Le repas est prêt!