

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



Courgette



Gousses d'ail



Huile de sésame



Sauce soja



Sauce aux
piments et à l'ail



Carotte

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée 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
Courgette	400 g	800 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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 le **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 à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire 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.



Terminer le porc

Ajouter le **glaçage miel-hoïsin** à la même poêle. Faire cuire à feu moyen pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Napper le **porc** de la **moitié** du **glaçage**. Faire rôtir au **centre** du four de 9 à 11 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **reste** du **glaçage** dans le petit bol. Essuyer 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, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, mélanger 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 glaçage miel-hoïsin.)



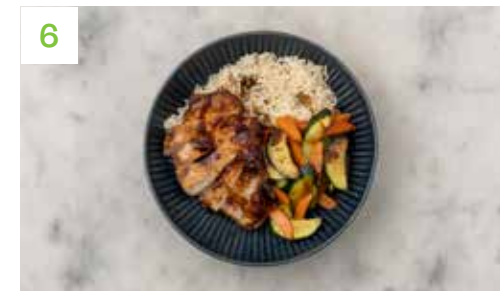
Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **carottes**, puis **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée. Ajouter les **courgettes**, le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **reste** de l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** ramollissent légèrement. Ajouter le **reste** de la **sauce soja**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Saisir 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) à la poêle chaude, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Trancher finement le **porc**. Répartir le **riz**, les **légumes** et le **porc** dans les assiettes. Arroser le **porc** du **glaçage miel-hoïsin réservé**.

Le repas est prêt!