

Côtelettes de porc glacées au soja, à l'érable et au gingembre

avec légumes sautés

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Sirop d'érable



Sauce soja



Riz basmati



Courgette



Poivron



Gingembre



Gousses d'ail



Oignon vert



Fécule de maïs



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sirup d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	15 g	30 g
Gousses d'ail	1	2
Oignon vert	2	4
Fécule de maïs	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

1. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
2. Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** de l'**ail**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
3. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
4. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
5. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer les légumes

1. Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
2. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
3. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Préparer le glaçage et commencer le porc

1. Entre-temps, peler, puis émincer ou râper **2 c. à thé de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
2. Dans un petit bol, mélanger le **sirup d'érable**, **4 c. à thé de sauce soja**, **1 c. à thé de fécule de maïs** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) jusqu'à ce que le tout soit combiné. (**REMARQUE** : C'est votre mélange de glaçage.)
3. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
4. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
5. Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 3.)
6. Retirer la poêle du feu.
7. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



Sauter les légumes

1. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
3. Ajouter le **reste** de l'**ail** et la **moitié** des **oignons verts**, puis arroser du **reste** de la **sauce soja**. **Salier** et **poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Cuire le glaçage et terminer le porc

1. Chauffer la même poêle à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Ajouter **2 c. à thé de gingembre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre.) Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.
4. Ajouter le **mélange de glaçage**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** arrive à légère ébullition et épaississe légèrement.
5. Transférer le **glaçage** dans un petit bol propre.
6. Arroser **chaque côtelette de porc** de **1 c. à soupe de glaçage**.
7. Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
8. Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

1. Séparer le **riz** à la fourchette.
2. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **porc**.
3. Arroser le **porc** du **jus de cuisson restant** sur la plaque.
4. Arroser du **reste** du **glaçage**.
5. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!