

# Côtelettes de porc grillées

avec asperges rôties, salade de chou aux pommes et aïoli au citron

Faible en glucides 25 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Mélange d'épices  
sud-ouest



Asperges



Pomme Gala



Salade de chou frisé



Citron



Mayonnaise



Moutarde à  
l'ancienne



Miel

BONJOUR POMME GALA

Accompagnement traditionnel au porc, cette pomme juteuse ajoute une touche croquante et sucrée à la salade de chou!

## 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, râpe à zester/zesteur, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Asperges	227 g	454 g
Pomme Gala	1	2
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1 Préparer et faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 4 à 6 minutes par côté, jusqu'à ce que le porc soit doré et entièrement cuit\*\*. Réserver dans une assiette.



### 2 Faire griller les asperges

Pendant que le **porc** cuit, couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **asperges** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes.



### 3 Préparer la salade de chou

Pendant que les **asperges** grillent, zester et presser le **citron**. Dans un grand bol, mélanger le **miel**, la **moutarde à l'ancienne**, **2 c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Éviter la **pomme**, puis la râper directement dans le bol contenant la **vinaigrette**. Ajouter le **mélange de salade de chou frisé**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### 4 Préparer l'aïoli au citron

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**.



### 5 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **asperges** et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes. Servir avec l'**aïoli au citron** comme trempette.

## Le repas est prêt!