

Côtelettes de porc grillées faibles en glucides

avec pois sucrés rôtis, salade de chou aux pommes et aïoli au citron

Faible en glucides 25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Filet de
porc



Mélange d'épices
sud-ouest



Pois sucrés



Pomme Gala



Salade de chou frisé



Citron



Mayonnaise



Moutarde à
l'ancienne



Miel

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Ce mélange est essentiel dans les plats tex-mex et ajoute une touche du Sud à ce plat!


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, zesteur, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
 Filet de porc	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	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



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 et couvrir pour garder chaud.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **côtelettes**, en le faisant cuire de 5 à 7 minutes par côté.



Préparer l'aioli au citron

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



Faire griller les pois sucrés

Pendant que le **porc** cuit, parer les **pois sucrés**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **pois sucrés** 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 qu'ils soient légèrement croquants.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!



Préparer la salade de chou

Pendant que les **pois sucrés** grillent, zester, puis presser le **citron**. Dans un grand bol, mélanger le **miel**, la **moutarde**, **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 la **salade de chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.