

Côtelettes de porc grillées à la sud-ouest

avec frites en quartiers et salade aux pommes

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Salade de chou frisé



Pomme Gala



Mélange d'épices
sud-ouest



Pommes de terre
Russet



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Moutarde de Dijon



Sauce BBQ



Canneberges
séchées

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Mélange d'épices sud-ouest	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	¼ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer les frites en quartiers

Couper les **potommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potommes de terre** de **1 c. à soupe** d'huile. **Saler** et **poivrer**, saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)



4 Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retier la poêle du feu. Pousser les **frites** d'un côté de la plaque à cuisson, puis disposer le **porc** de l'autre côté. Badigeonner le **porc** de **sauce BBQ**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Laisser reposer sur une planche à découper de 2 à 3 minutes.



2 Faire cuire les frites en quartiers

Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potommes de terre** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Préparer la salade de chou

Pendant que le **porc** et les **frites en quartiers** rôtissent, mélanger dans un grand bol la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre de vin blanc** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Évider, puis râper la **pomme**. Ajouter la **pomme râpée**, les **canneberges séchées** et la **salade de chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Préparer le porc

Pendant que les **frites en quartiers** rôtissent. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**.



6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, la **salade de chou aux pommes** et les **frites en quartiers** dans les assiettes.

Le repas est prêt!