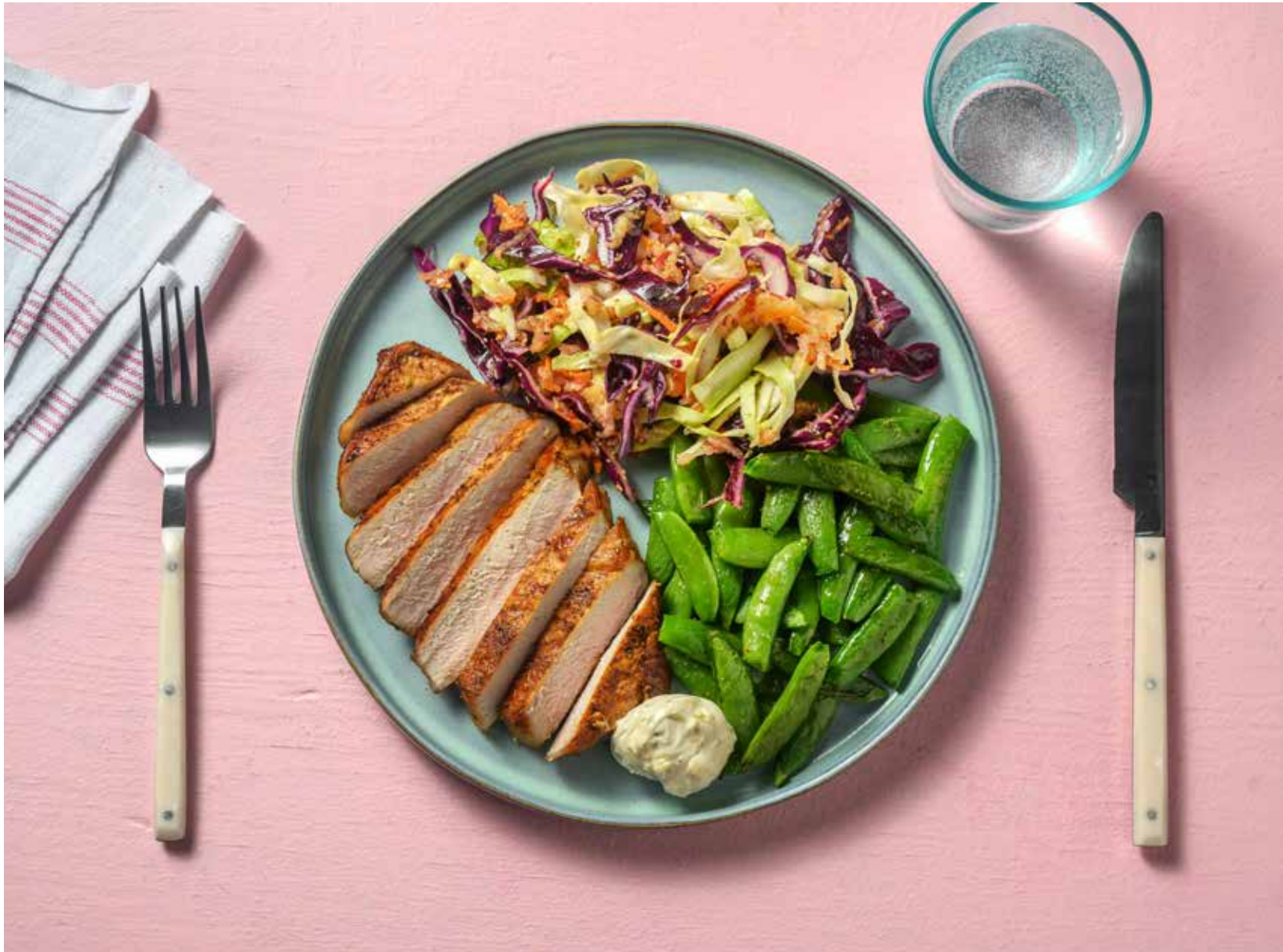


# Côtelettes de porc grillées faibles en glucides avec pois sucrés rôtis et salade de chou aux pommes

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Mélange d'épices  
sud-ouest



Pois sucrés



Pomme Gala



Salade de chou



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

## 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
Pois sucrés	227 g	454 g
Pomme Gala	1	2
Salade de chou	170 g	340 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, 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

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.



## 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.



## 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**. **Saler** et **poivrer**, puis bien remuer.



## Préparer la mayo au citron

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



## 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 la **mayo au citron** comme trempette.

## Le repas est prêt!