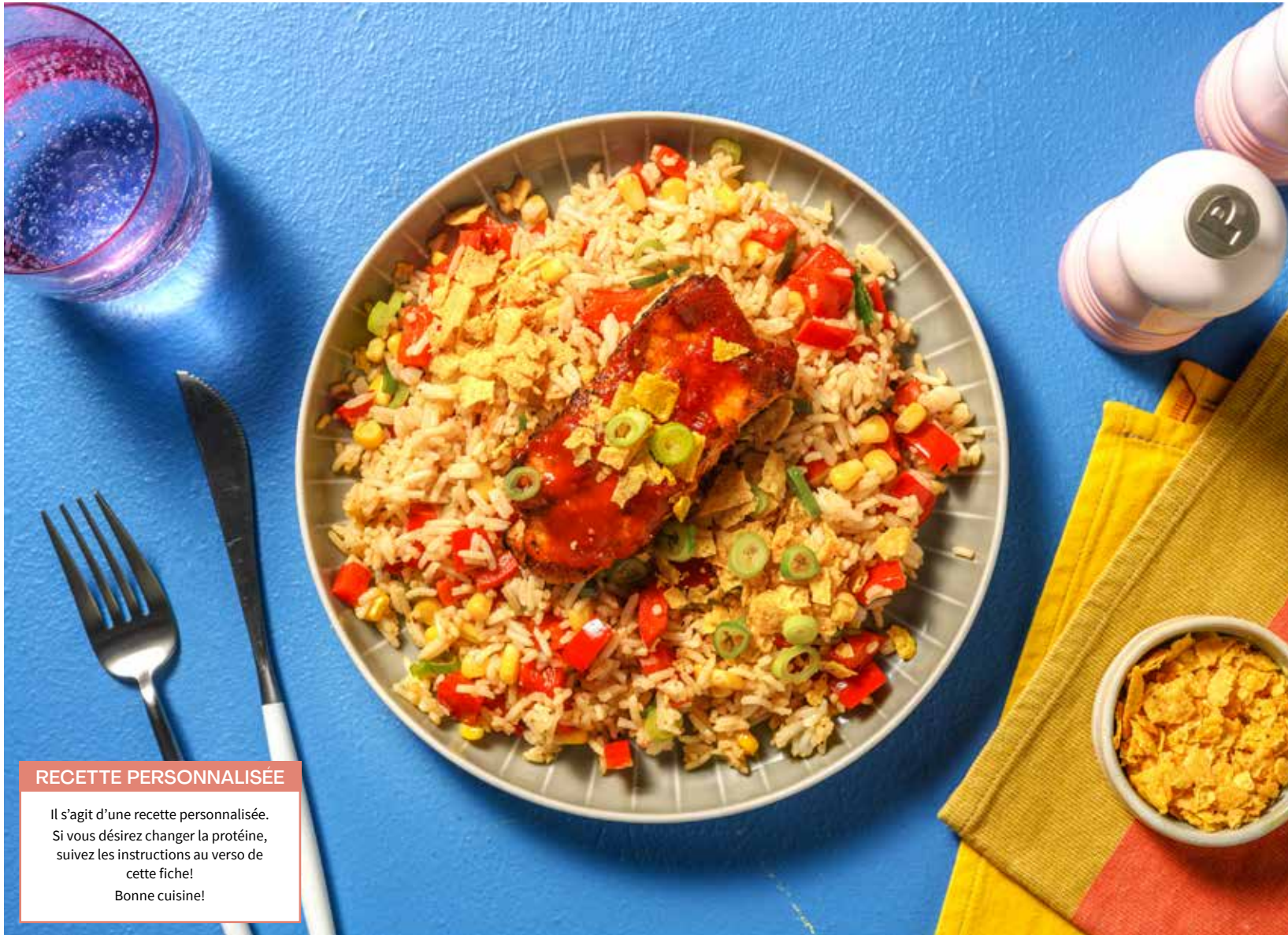


Côtelettes de porc nappées de salsa avec riz coloré et croustilles de maïs

Rapido

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



Poitrines de poulet



Salsa de tomates



Riz basmati



Sel d'ail



Poivron



Maïs en grains



Épices à enchilada



Oignon vert



Croustilles de maïs

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet*	2	4
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Épices à enchilada	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc jusqu'à une température interne d'au moins 71 °C (160 °F) et le poulet jusqu'à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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



Préparer et cuire le porc

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à soupe d'épices à enchilada** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur la plaque à cuisson préparée, puis napper le **porc de salsa**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les assaisonner en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**. Pour la cuisson, réduire le temps dans la poêle à 1 à 2 min par côté, puis le temps au four à 8 à 10 min. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., poêler en étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)



Cuire les poivrons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen, puis ajouter les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



Cuire le riz

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz**, le **maïs** et **½ c. à soupe d'épices à enchilada** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Griller les croustilles de maïs

- Entre-temps, griller les **croustilles de maïs** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **croustilles** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer

- Entre-temps, sur une surface propre, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Écraser les **croustilles de maïs** dans le sac.
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser les **croustilles de maïs de ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste des épices à enchilada**. Bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **poivrons** et la **moitié des oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **porc nappé de salsa**.
- Parsemer de **croustilles de maïs** et du **reste des oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!