

Côtes levées à l'érable et au chili doux

avec patates douces et salade

Spéciale

Épicée

35 minutes



Côtes levées de porc,
entièrement cuites



Sirop d'érable



Sauce au chili doux



Moutarde à l'ancienne



Mélange roquette et
épinards



Carotte, en juliennes



Patate douce



Garniture à salade



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Mini concombre



Sel d'ail

BONJOUR CÔTES LEVÉES

Des côtes levées précuites pour un repas aussi rapide que délicieux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, petite casserole, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtes levées de porc, entièrement cuites	728 g	1456 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Patate douce	340 g	680 g
Garniture à salade	28 g	56 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 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).

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **patates douces** en rondelles de 1,25 cm (½ po).



Faire griller les patates douces

Pendant que les **côtes levées** grillent, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur une plaque à cuisson. Saupoudrer du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien remuer pour enrober. Faire griller les **patates douces** au **centre** du four de 5 à 6 minutes par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Faire mariner les légumes

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **moutarde**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **tomates**, les **concombres** et les **carottes**. Bien mélanger. Réserver.



Préparer le glaçage au chili doux et à l'érable

Pendant que les **patates douces** grillent, faire chauffer une petite casserole à feu moyen-doux. Ajouter la **sauce au chili doux** et le **sirop d'érable**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud.



Faire chauffer les côtes levées

Retirer les **côtes levées** de l'emballage, puis les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire griller les **côtes levées** sur la grille du **bas** du four de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes**.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange roquette et épinards** et la **garniture à salade** au bol contenant les **légumes marinés**. Bien mélanger. Répartir les **côtes levées**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec le **glaçage au chili doux et à l'érable** comme trempette.

Le repas est prêt!