

Côtes levées au miel et à l'ail

avec brocoli et riz au jasmin

Spéciale

30 minutes



Côtes levées de porc



Miel



Riz au jasmin



Fleurs de brocoli



Ail



Oignons verts



Sauce soja



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs



Petits pois



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL MAISON

Il est si facile de la préparer que vous n'aurez pas besoin d'aller en acheter!

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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, bol moyen, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtes levées de porc	728 g	1 456 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
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, 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



Préparer

Émincer les **oignons verts**. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **miel**, **1 c. à thé de sauce soja** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié de l'ail**. **Poivrer**. Dans un bol moyen, fouetter la **fécule de maïs**, le **reste de la sauce soja**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire le brocoli

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 **brocoli**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement crouquant. Retirer du feu. Ajouter le **mélange avec la fécule de maïs**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement. **Poivrer**.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste de l'ail** et le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter à la casserole **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Continuer la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Ajouter les **petits pois** et retirer la casserole du feu.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **oignons verts**. Répartir le **riz** et les **côtes levées** dans les assiettes. Arroser les **côtes** du **reste de la sauce miel et ail**. Répartir le **brocoli** dans les assiettes et parsemer d'**échalotes croustillantes**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les côtes levées

Retirer les **côtes levées** de l'emballage, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **côtes levées** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner les **côtes** de la **sauce miel et ail** contenue dans le petit bol. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **côtes** soient bien chaudes. **