

# Côtes levées au miel et à l'ail

avec brocoli et riz au jasmin

Spéciale

30 minutes



Côtes levées de porc,  
entièrement cuites



Miel



Riz au jasmin



Fleurons de brocoli



Gousses d'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 (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtes levées de porc, entièrement cuites	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
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	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

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Émincer les **oignons verts**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **miel**, **1 c. à thé** de **sauce soja** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de l'**ail**. **Poivrer**, au goût, et réserver.
- Dans un bol moyen, fouetter la **fécule de maïs**, le **reste** de la **sauce soja**, le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.



## Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis le **brocoli**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **mélange fécule-soja**. Remuer de 30 s à 1 min, jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. **Poivrer**, au goût.



## Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** de l'**ail** et le **riz**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **pois**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-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.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **oignons verts**.
- Couper les **côtes levées** en deux.
- Répartir le **riz**, le **brocoli** et les **côtes levées au miel et à l'ail** dans les assiettes.
- Arroser les **côtes levées** de la **sauce restante** sur la plaque à cuisson.
- Parsemer le **brocoli** d'**échalotes frites**.

## Le souper, c'est réglé!



## Griller les côtes levées

- Retirer les **côtes levées** de l'emballage, et jeter tout le liquide restant dans l'emballage.
- Disposer les **côtes levées** sur une plaque à cuisson.
- Napper les **côtes levées** de **sauce miel et ail**.
- Griller au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **côtes levées** soient bien chaudes\*\*.