



Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes

Repas futé

Épicée

25 minutes

x2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Citronnelle
1 | 2



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Mélange printanier
113 g | 227 g



Radis
3 | 6



Tomate
1 | 2



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites
14 g | 28 g



Coriandre
7 g | 14 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Faire la marinade

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer la couche extérieure de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur.
- Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper.
- En utilisant le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **citronnelle**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée d'ail** et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer les côtelettes de porc

*2 Doubler | Côtelettes de porc

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout.
- Disposer les **côtelettes de porc** sur une planche à découper et couvrir d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant **chaque morceau** à une épaisseur de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- **Saler** et **poivrer**, puis ajouter les **côtelettes** dans le bol moyen contenant la **marinade**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **sauce au chili doux** (toute la qté pour 4 pers.), le **vinaigre** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

4



Cuire les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Poêler de 3 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **radis**, la **coriandre** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer** au goût.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **porc**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer les côtelettes de porc

*2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.