

HELLO Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne avec salade fraîche et échalotes

avec salade fraîche et échalotes

Repas futé

Épicée

25 minutes



de porc, désossées 680 g | 1360 g









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, 340 g | 680 g









1 c. à soupe 2 c. à soupe

½ c. à soupe 1 c. à soupe



Mélange printanier



113 g | 227 g







1 | 2

2 c. à soupe

4 c. à soupe



Vinaigre de riz



1 c. à soupe 2 c. à soupe





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. Matériel | Bol moyen, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



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, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de purée d'ail et la sauce soya, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer les côtelettes de porc

🔀 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.



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 gté pour 4 pers.), le vinaigre et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.



2 | Préparer les côtelettes de porc

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes

Unités de

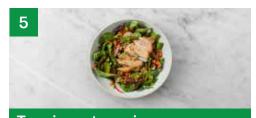
mesure à

😢 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 les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ 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**.



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.).

