

Côtelettes de porc glacées

avec riz frit à l'ananas et aux légumes

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



BONJOUR ANANAS!

Un fruit savoureux qui donne un goût sucré-acidulé au sauté!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, tasses à mesurer, papier d'aluminium, essuie-tout, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Edamame	56 g	113 g
Sauce au chili doux	2 c. à table	4 c. à table
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F ; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **bâtonnets d'ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **la moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.



Cuire les légumes

Pendant que le porc cuit, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter les **ananas**, les **edamames** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 min. Assaisonner **du reste** de **sel d'ail** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver le **mélange d'ananas** dans une assiette.



Cuire le riz

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Assembler le riz

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée et que le **riz** commence à brunir, de 2 à 3 min. Ajouter la **sauce soja**, le **mélange d'ananas**, **la moitié** des **oignons verts**, **le reste** de **sauce au chili doux** et le **jus de porc** ayant coulé sur la plaque. Remuer jusqu'à ce que le tout soit chaud de 1 à 2 min.



Cuire le porc

Pendant que le **riz** cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le porc de **la moitié** de la **sauce au chili doux**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 9 à 11 min.**



Finir et servir

Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **riz à l'ananas** dans les assiettes. Garnir de **porc** et saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!