

Côtelettes de porc au gochujang

avec bok choy et riz cuit façon wok

Rapido

Épicée

25 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Gochujang



Lime



Bok choy, haché



Purée d'ail



Riz au jasmin



Oignons verts



Miel



Carotte, en julienne



Edamames



Sauce soja

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes savoureuses, douces et épicées distinctives!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lime	1	1
Bok choy, haché	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Edamames	56 g	113 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 joindre

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



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Préparer le glaçage et terminer le porc

Pendant que le **porc** cuit, mélanger au fouet le **gochujang**, le **jus de lime**, le **miel** et la **purée d'ail** dans un petit bol. Lorsque le **porc** aura été au four pendant environ 6 minutes, retirer la plaque à cuisson du four. Badigeonner la **moitié** du **glaçage** sur **chacune** des **côtelettes de porc**. Remettre le **porc** au **centre** du four. Faire rôtir jusqu'à ce que le **glaçage** soit collant et que le **porc** soit bien cuit, de 1 à 2 minutes**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer le riz cuit façon wok

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy**, les **edamames** et les **carottes**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 5 minutes. Ajouter le **riz**, la **sauce soja**, le **zeste de lime** et la **moitié** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** devienne doré, de 2 à 3 minutes.



Commencer le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Lorsque le **porc** sera doré, le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **porc** soit presque entièrement cuit, de 6 à 8 minutes. (**REMARQUE** : Le porc continuera de cuire au four après l'ajout du glaçage à l'étape 4.)



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **porc**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Napper le **porc** du **reste** du **glaçage au gochujang**.

Le repas est prêt!