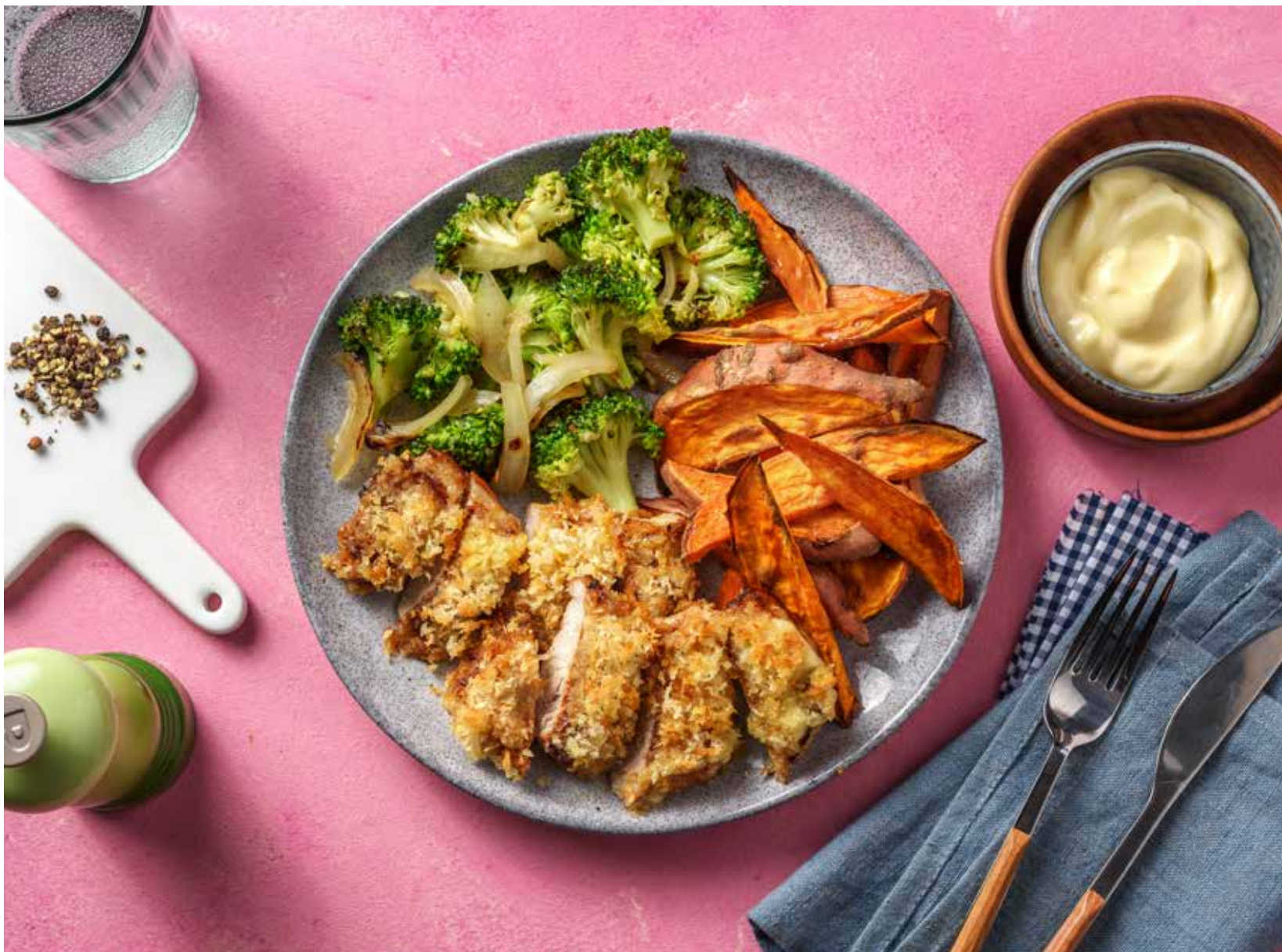


Porc pané doré avec brocoli et mayo à l'ail

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Frites de patates
douces



Brocoli, en fleurons



Purée d'ail



Chapelure panko



Mayonnaise



Assaisonnement
BBQ



Oignon jaune, en
tranches

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, râpe, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Frites de patates douces	340 g	680 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune, en tranches	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étaler le **reste** de la **mayonnaise** uniformément sur le **porc**, puis garnir du **mélange de chapelure**, en appuyant soigneusement pour faire adhérer. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, Mélanger dans un petit bol **6 c. à soupe de mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé de purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **brocoli**, les **oignons** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer et enrober le porc

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **porc** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque côtelette de porc** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de porc et pour 4 personnes, il y en aura 8.) **Saler** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.



Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **légumes** dans les assiettes. Servir avec la **mayo à l'ail** comme trempette.

Le repas est prêt!