

Côtelettes de porc grillées et riz au brocoli avec sauce au cheddar

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Riz étuvé



Fleurons de brocoli



Concentré de
bouillon de poulet



Purée d'ail



Fromage à la crème



Ciboulette



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Cheddar, râpé



Moutarde de Dijon

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos mets!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	1 tasse	2 tasses
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, 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

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Hacher finement la **ciboulette**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire le porc

Pendant que le **riz au brocoli** cuit, 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**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôti **au centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Commencer le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail** et le **riz**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.



Faire la sauce au cheddar

Pendant le **porc** rôti, refaire chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire tourner la poêle pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Faire cuire en remuant constamment pendant 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une **pâte**. Incorporer au fouet le **fromage à la crème** et **1 tasse de lait** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition en continuant de remuer constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **cheddar** et la **moutarde de Dijon**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire le riz au brocoli

Ajouter le **brocoli** au **riz** sans remuer, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **ciboulette** et la **moitié** de la **sauce au cheddar**. Répartir le **riz au brocoli** et les **côtelettes de porc** dans les assiettes. Napper du **reste** de la **sauce au cheddar**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!