

Côtelettes de porc à la mode du Sud

avec sauce BBQ blanche, maïs au beurre et pommes de terre croustillantes

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Maïs en grains



Pomme de terre à
chair jaune



Poivre noir concassé



Mayonnaise



Purée d'ail



Moutarde de Dijon



Persil



Raifort



Sel assaisonné

BONJOUR SAUCE BBQ BLANCHE

Mayonnaise et raifort s'unissent dans cette sauce BBQ inspirée du Sud!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet*	2	4
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivre noir concassé 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Raifort	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel assaisonné	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne du porc et du poulet atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F) respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pommes de terre** en une seule couche. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.



Terminer le porc

- Lorsque le **porc** sera entièrement cuit, retirer la poêle du feu et transférer le **porc** dans une assiette.
- Badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ blanche**.
- Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer la sauce BBQ blanche

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen la **mayonnaise**, la **moutarde**, **1 c. à thé** de **raifort**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** de **poivre noir concassé**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Cuire le maïs

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **purée d'ail** et le **maïs**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **maïs** soit bien chaud, en remuant à l'occasion. **Salier et poivrer**.
- Incorporer la **moitié** du **persil**.



Commencer le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel assaisonné** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, couper avec précaution **chaque poitrine** en son centre, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper et en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**.



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Répartir le **porc**, le **maïs au beurre** et les **pommes de terre** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **jus restant** dans l'assiette et napper du **reste** de la **sauce BBQ blanche**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!