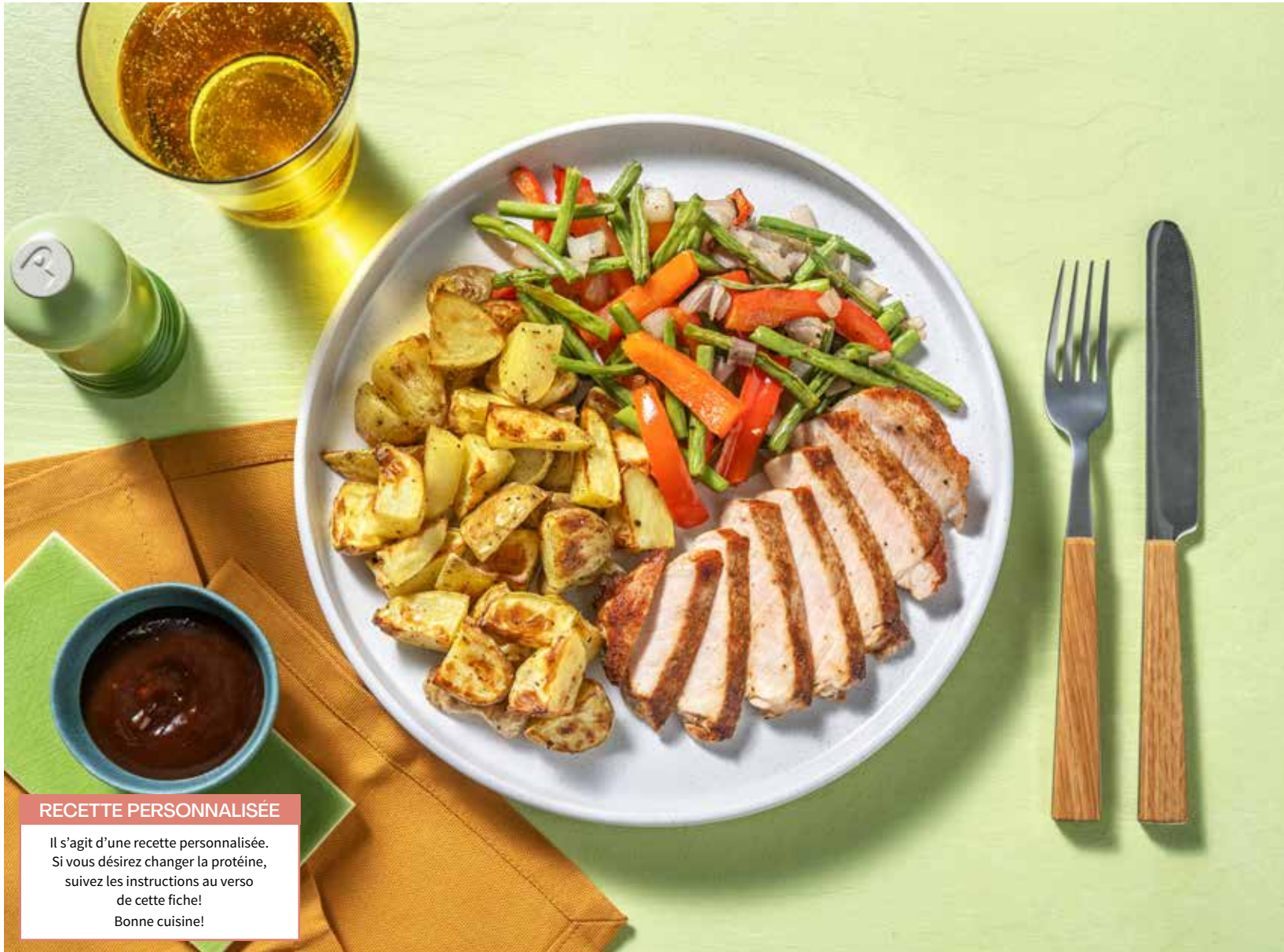


Côtelettes de porc aux épices BBQ

avec medley de légumes rôtis

Familiale

35 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



Assaisonnement
BBQ



Pomme de terre à
chair jaune



Haricots verts



Échalote



Sel d'ail



Poivron



Sauce BBQ

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet*	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.

♦ 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 minutes 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



4 Rôtir le porc et les légumes

- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Le badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **porc** soit entièrement cuit**.



2 Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **échalotes** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



5 Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir les **potatoes**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



3 Saisir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ** et du **reste** du **sel d'ail**.
- 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 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, coupez **chacune** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité et en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper. Ouvrez le **poulet** comme un livre, préparez-le et cuisez-le en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc****.