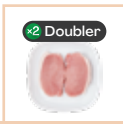




# Porc BBQ et haricots braisés aux piments

## avec rôties au beurre

25 minutes



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Haricots cannellini  
398 ml | 796 ml



Pain ciabatta  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Piment fort  
1 | 2



Bébé épinards  
28 g | 56 g



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Saisir le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

×2 Doubler | Côtelettes de porc

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter le **porc** et la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**CONSEIL** : Le porc finira de cuire à l'étape 2).
- Transférer le **porc** sur une moitié de la plaque à cuisson préparée, en réservant l'**excédent de gras** dans la poêle. Napper **chaque côtelette de porc** de **1 c. à soupe** de **sauce BBQ**.

2



### Griller les piments et le porc

- Entre-temps, évider, puis couper les **piments** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **piments** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir le **porc** et les **piments** au centre du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce que les **piments** soient légèrement grillés et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

3



### Cuire les haricots

- Entre-temps, chauffer la poêle contenant le **gras de porc réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter la **mirepoix**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et commencent à ramollir. Saupoudrer du **reste du mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **haricots** et leur **liquide**, le **bouillon en poudre**, la **base de sauce tomate**, le **reste** de la **sauce BBQ**, ½ tasse (⅔ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



### Terminer la préparation

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront cuites, les transférer sur une planche à découper pour les laisser reposer.
- Dans la poêle contenant les **haricots**, ajouter les **piments**.
- Couper la **ciabatta** sur la longueur en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur.
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Fondre au micro-ondes pendant 30 s.

5



### Préparer les rôties

- Jeter le papier d'aluminium, puis disposer les **tranches de ciabatta** sur la plaque à cuisson utilisée pour griller le **porc** et les **poivrons**. Napper les **tranches de ciabatta** de **beurre fondu**. **Salier** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter les **épinards** dans la poêle contenant les **haricots**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **haricots** et le **porc** dans les bols.
- Servir les **rôties** en accompagnement.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.