

Porc fumé

avec chou-fleur «brava» et aioli

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Chou-fleur, en fleurons



Courgette



Poivron



Gousses d'ail



Persil



Tomates broyées



Sauce aux piments et à l'ail



Mélange paprika fumé et ail



Mayonnaise

BONJOUR SAUCE BRAVA

Une sauce espagnole fumée, traditionnellement servie sur des pommes de terre rôties!

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 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	1	2
Tomates broyées	185 ml	370 ml
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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, 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



Préparer

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur.



Préparer et faire l'ailoli

Pendant que le **porc** et les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et ½ c. à thé d'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur**, les **courgettes** et les **poivrons** de 1 c. à soupe d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir les **légumes** sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.



Préparer la sauce brava

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter la **moitié** des **tomates broyées** (utiliser toutes les tomates broyées pour 4 personnes), le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange paprika fumé et ail** et la **sauce aux piments et à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** soit bien chaud.



Faire cuire le porc

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. 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 autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **sauce brava** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**. Parsemer de **persil** et servir avec l'**ailoli** comme accompagnement.

Le repas est prêt!