

Porc fumé faible en glucides avec chou-fleur «brava» et aïoli

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Chou-fleur, en
fleurons



Poivron



Aïoli



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Sauce aux piments
et à l'ail



Mélange paprika
fumé et ail



Persil



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 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé
- Très relevé : 1 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
Poivron	160 g	320 g
Ail	3 g	6 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer et faire l'aïoli

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). 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 : Se référer au guide pour la quantité d'ail.)



Assaisonner les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **chou-fleur** et de **poivrons de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir les **légumes** sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.



Faire cuire le porc

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 9 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce brava

Pendant que le **porc** et les **légumes** rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux. Ajouter la **moitié** des **tomates broyées** (utiliser toute la quantité fournie 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**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **sauce brava** dans les assiettes. Disposer le **porc** et les **légumes** sur la **sauce**. Parsemer de **persil** et servir l'**aïoli** comme trempette.

Le repas est prêt!