



Côtes levées au miel et à l'ail

avec brocoli et riz au jasmin

SPÉCIALE 30 minutes



Côtes levées de porc



Miel



Riz au jasmin



Brocoli, en fleurons



Ail



Oignons verts



Sauce soja



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs



Pois verts



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE AU MIEL ET À L'AIL MAISON!

Vous bouderez la sauce du supermarché après avoir goûté à notre version facile!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, pinceau en silicone, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtes levées de porc	728 g	1456 g
Miel	4 c. à thé	8 c. à thé
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Pois verts	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Émincer les **oignons verts**. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **miel**, **1 c. à thé** de **sauce soja** (doubler pour 4 pers) et **la moitié** de l'**ail**. **Poivrer**. Réserver. Dans un bol moyen, fouetter la **fécule de maïs**, **le reste** de **sauce soja**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.



4. CUIRE LE BROCOLI

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **brocoli**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 5 à 6 min. Retirer du feu. Ajouter le **mélange de fécule** et cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min. **Poivrer**.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz** et **le reste** d'**ail**. Cuire en remuant, 1 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer les **pois** et les **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** et les **côtes levées** dans les assiettes. Napper les **côtes levées** du **reste** de **sauce**. Répartir le **brocoli** dans les assiettes et saupoudrer d'**échalotes frites**.



3. CUIRE LES CÔTES LEVÉES

Retirer les **côtes levées** de leur emballage, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **côtes levées** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis les badigeonner de **sauce au miel et à l'ail**. Griller au **centre** du four, de 10 à 12 min.**

Le souper, c'est réglé!