

Côtelettes de porc en sauce avec haricots verts et riz à l'ail

Familiale

30 minutes



Côtelettes de porc,
déossées



Riz au jasmin



Haricots verts



Oignon rouge, en
tranches



Purée d'ail



Oignons verts



Sauce soja



Sauce hoisin



Cassonade



Graines de sésame



Fécule de maïs

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Côtelettes de porc, désossées | 340 g | 680 g |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Oignon rouge, en tranches | 56 g | 113 g |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Oignons verts | 2 | 4 |
| Sauce soja | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce hoisin | ¼ tasse | ½ tasse |
| Cassonade | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Graines de sésame | 1 c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Fécule de maïs | 1 c. à soupe | 2 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.

Nous joindre

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **porc** rôtit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Préparer la sauce

Ajouter à la même poêle **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et le **reste** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** aient ramolli. Pendant que les **oignons** cuisent, fouetter dans un bol moyen la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs**, la **cassonade** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange à la sauce hoisin** à la poêle contenant les **oignons**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu. **Poivrer**.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts** et **salier**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc** et de **haricots verts**. Arroser le **porc** de **sauce**. Parsemer de **graines de sésame** et du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!