



Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes frites

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Citronnelle
1 | 2



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée d'ail
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Mélange printanier
113 g | 227 g



Radis
3 | 6



Tomate
1 | 2



Sauce au chili doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalotes frites
14 g | 28 g



Coriandre
7 g | 14 g

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



Préparer la marinade

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Placer les tiges sur une planche à découper, côté coupé vers le bas.
- Avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de l'écraser. Hacher très finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **citronnelle**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée d'ail** et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer les côtelettes de porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout.
- Disposer les **côtelettes** sur une planche à découper et couvrir d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant **chaque côtelette** à une épaisseur de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- **Saler** et **poivrer**, puis ajouter le **porc** dans le bol contenant la **marinade**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **sauce au chili doux** (toute la qté pour 4 pers.), le **vinaigre** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Bien mélanger en fouettant. Réserver.

4



Cuire les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Poêler de 3 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Terminer et servir

- Trancher les **côtelettes de porc**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **radis**, la **coriandre** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **porc**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer le filet de porc de porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper en médaillons de 2,5 cm (1 po) dans le sens de la largeur. Placer **chaque morceau** sur une planche à découper et couvrir d'une pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant **chaque médaillon** à une épaisseur de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po). **Saler** et **poivrer**, puis ajouter le **porc** dans le bol contenant la **marinade**. Cuire en suivant les mêmes instructions que celle pour les **côtelette de porc****.

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



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