



# Côtelettes de porc à l'abricot et au chipotle

## avec couscous au brocoli

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://hellofresh.ca)

x2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées

340 g | 680 g



Tartinade d'abricots

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chipotle

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Couscous

¼ tasse | ½ tasse



Fleurons de brocoli

227 g | 454 g



Sel d'ail

¾ c. à thé | 1 ½ c. à thé

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Hacher grossièrement le **brocoli** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, fouetter la **tartinade d'abricots**, la **sauce au chipotle** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Réserver.

2



### Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **brocoli**, ⅔ tasse (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter ¼ tasse (½ tasse) de **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



### Préparer et cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Préparer la sauce

- Ajouter le **mélange de sauce à l'abricot et au chipotle** dans la poêle.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



### Terminer et servir

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Incorporer 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette, puis le trancher finement.
- Répartir le **couscous au brocoli** dans les assiettes.
- Garnir de porc. Arroser d'un **filet de sauce à l'abricot**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Préparer et cuire le porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

### 3 | Préparer et cuire le tofu

○ Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 «steaks» de tofu carrés.) Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Transférer dans une assiette puis réserver.

### 5 | Terminer et servir

○ Changer | Tofu

Trancher finement le **tofu**. Garnir les assiettes de **tofu**. Arroser d'un **filet de sauce à l'abricot**.



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

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