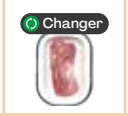




# Côtelettes de porc à la lime

## avec sauce guacamole-ranch

Repas futé 20 minutes



Filet de porc  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable + 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)



- Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g
- Lime  
1 | 2
- Guacamole  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe
- Mini concombre  
2 | 4
- Vinaigrette ranch  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Mélange printanier  
113 g | 227 g
- Croûtons  
56 g | 112 g
- Tomate  
1 | 2
- Tartinade d'abricots  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

**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



### Mariner les côtelettes de porc

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

↻ Changer | Filet de porc

- Zester, puis presser la **lime**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **moitié** du **zeste de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



### Préparer

- Couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

3



### Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **côtelettes** de la **tartinade d'abricots**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **jus de lime**, la **vinaigrette ranch** et le **guacamole**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



### Assembler la salade

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront presque cuites, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates**, les **concombres** et les **croûtons** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**.
- Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.

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

## 1 | Mariner le filet de porc

↻ Changer | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min.