



Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes frites

Repas futé

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

○ Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



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



Mini concomre

1 | 2



Tomate

1 | 2



Sauce au chili doux

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites

14 g | 28 g



Menthe

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**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée d'ail** et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant.

4



Cuire les côtelettes de porc

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Poêler de 3 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

2



Préparer les côtelettes de porc

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout.
- Disposer **chaque côtelette** sur une planche à découper et couvrir de pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler le **porc** jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler et poivrer**, puis ajouter la **viande** dans le bol contenant la **marinade**.

5



Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Trancher les **côtelettes de porc**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange printanier**. Ajouter la **menthe**, au goût, 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.).

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **menthe**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **sauce au chili doux** (toute la qté pour 4 pers.), le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

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

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en **4 (8) morceaux égaux**. 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 morceau** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**, puis ajouter le **porc** dans le bol contenant la **marinade**. Cuire en suivant les mêmes instructions que celle pour les **côtelettes de porc**.

2 | Préparer le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. **Saler et poivrer**, puis ajouter dans le bol contenant la **marinade**.

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 3 à 6 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

5 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher le **tofu** et le servir de la même façon que les **côtelettes 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.