



Côtelettes de porc au miel et aux poivrons

avec légumes sautés et riz au jasmin

Familiale

20 à 30 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

 <p>×2 Doubler</p>	 <p>⌚ Changer</p>
<p>Côtelettes de porc, désossées 680 g 1360 g</p>	<p>Tofu 1 2</p>



 <p>Côtelettes de porc, désossées 340 g 680 g</p>	 <p>Riz au jasmin ¾ tasse 1 ½ tasse</p>
 <p>Mélange mirin-soya 4 c. à soupe 8 c. à soupe</p>	 <p>Miel 1 2</p>
 <p>Oignon, en tranches 113 g 226 g</p>	 <p>Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe 2 c. à soupe</p>
 <p>Poivron 1 2</p>	 <p>Oignon vert 2 4</p>
 <p>Concentré de bouillon de poulet 1 2</p>	 <p>Carotte, en julienne 113 g 226 g</p>

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter à une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, combiner le **mélange mirin-soya**, le **miel**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et ¼ tasse (⅓ tasse) d'eau.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Transférer le **porc** dans une assiette. Saupoudrer tous les **côtés** du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**.

3



Cuire le porc

✖2 [Doubler](#) | [Côtelettes de porc](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré**. (**CONSEIL** : Si le porc dore trop rapidement, réduire à feu moyen).
- Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 min.

4



Sauter les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : À feu élevé pour 4 pers.)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **carottes** et les **oignons tranchés**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Cuire la sauce

- À la même poêle, ajouter le **mélange de sauce soya**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Trancher le **porc** finement. À la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** sur la planche à découper.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **porc** et de **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**.

3 | Cuire le porc

✖2 [Doubler](#) | [Côtelettes de porc](#)

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer et le 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 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **porc**.