



# Côtelettes de porc à la lime

## avec sauce guacamole-ranch

Repas futé

20 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet  
56 g | 113 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://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Lime  
1 | 2



Guacamole  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Radis  
1 | 2



Vinaigrette ranch  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange printanier  
113 g | 227 g



Crouçons  
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 | Hauts de cuisse de poulet

- Zester, puis presser la **lime**.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. À un bol moyen, ajouter le **porc**, le **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 **radis** 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 **½ c. à soupe** (1 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

- À un grand bol, ajouter le **jus de lime**, la **sauce 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 **radis** et les **croûtons** au 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 poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **côtelettes de porc**\*\*.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire le porc et la volaille jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.