



Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes frites

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet
280 g | 560 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



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 concombre
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la marinade

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer et jeter 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.
- À 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.

2



Préparer les côtelettes de porc

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

- 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**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement la **menthe**.
- À 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.

4



Cuire les côtelettes de porc

- 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**.

5



Terminer et servir

- Trancher les **côtelettes de porc**.
- Au 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.).

2 | Préparer les 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.