



Côtelettes de porc glacées aux figues avec légumes au beurre

Familiale

30 à 40 minutes

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

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Carotte
1 | 2



Tartinade de figues
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Courgette
1 | 2

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les légumes

- Pendant que le **porc grille**, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **carottes**, les **courgettes**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **pois sucrés** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.

5



Terminer et servir

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **riz** du **jus de cuisson restant** dans la poêle, si désiré.

3



Cuire les côtelettes de porc

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Réserver le **gras** dans la poêle.
- Étendre la **tartinade de figues** sur les **côtelettes de porc**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées et complètement cuites**.

3 | Cuire le filet de porc

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique 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.

3 | Cuire le tofu

[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 deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium. Étendre la **tartinade aux figues** sur le **tofu**. Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.

6 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **porc** et le répartir dans les assiettes.

6 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **tofu** et le répartir dans les assiettes.