



# Côtelettes de porc au miel et à l'ail

## avec riz aux oignons verts et légumes

Familiale

25 à 35 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Riz basmati  
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Bok choy de Shanghai  
2 | 4



Oignon vert  
2 | 4



Sauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivron  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Sauter les légumes

- Lorsque les **côtelettes de porc** seront cuites, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **poivrons** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** tombe et que les **poivrons** soient tendres.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



## 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 de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **côtelettes de porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si les côtelettes dorent trop rapidement.)
- Retirer du feu, puis transférer les **côtelettes de porc** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer.

5



## Préparer la sauce

- Transférer le mélange de **sauce** dans la même poêle, puis porter à légère ébullition à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Retirer du feu.

3



## Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer les **feuilles de bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel** et la **sauce soya**. Réserver.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**. Incorporer le **jus de porc** à la **sauce**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **côtelettes de porc** et de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'**un filet de sriracha**, si désiré.

## 2 | Cuire le filet de porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper sur la largeur en tranches de 3,0 cm (1 ¼ po). Cuire le **filet de porc** de la même façon que dans la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc**.

## 2 | 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 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.