



# Assiettes de porc BBQ avec patates douces toutes garnies et salade

Repas futé

30 minutes

Changer



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)

Hauts de cuisine  
de poulet  
280 g | 560 g



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Patate douce  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
1 | 2



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Oignon vert  
2 | 2



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure  
1 | 2



Sauce BBQ  
4 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange d'épices  
sud-ouest  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Vinaigre de vin  
rouge  
1 c. à soupe |  
2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Essentiels à avoir à la maison | Huile, sel et poivre, sucre

Matériel | Papier d'aluminium, plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone

1



### Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **patate douce** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **patates douces**, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (**REMARQUE** : Le porc sera ajouté à la même plaque à cuisson après 15 min.)
- Lorsque les **patates douces** seront presque cuites, les retourner, côté coupé vers le haut, et les parsemer de **fromage**.
- Remettre dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

4



### Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons jaunes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **vinaigre**. Réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper l'**oignon jaune** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **reste** du **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Cuire le porc

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, le saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **patates douces**.
- Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce BBQ**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Transférer le **porc** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **salade** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Garnir les **patates douces** d'**oignons caramélisés**, de **crème sure** et d'**oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** en accompagnement, si désiré.

\* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

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