



Repas futé : Bols de côtelettes de porc tex-mex avec salsa aux piments rôtis

Repas futé

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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)

⌚ Changer



⌚ Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Piment fort
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Crème sure
1 | 3



Lime
½ | 1



Pâte tex-mex
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Boullgur
½ tasse | 1 tasse



Tomate
2 | 4



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse

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



Préparer le boulgour

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.

4



Préparer et cuire les côtelettes de porc

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Changez | Tofu

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**. (REMARQUE : Cuire en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant $\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'eau. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé.
- Retirer la poêle du feu.

* 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 poulet et le porc jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et (71 °C (160 °F) , respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Changez | Tofu

- Entre-temps, évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po). (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout, puis les couper en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, le **jus de lime** et la **moitié** de la **coriandre** dans le bol contenant les **piments**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Griller les piments forts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **piments** à la poêle sèche. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé.
- Transférer les **piments** dans un bol moyen.

6



Terminer et servir

- Séparer le **boulgour** à la fourchette. Ajouter le **reste** de la **coriandre** et mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **zeste de lime**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **boulgour** dans les bols.
- Garnir de **porc**, puis de **salsa** et de **crème à la lime**.
- Parsemer de **feta**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer

Changez | Hauts de cuisse de poulet

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

2 | Préparer

Changez | 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 tofus carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquez le **tofu** sur toute sa surface. Couper en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).

4 | Préparer et cuire le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Cuire les **hauts de cuisse de poulet** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**. Augmenter le temps de cuisson à 3 à 5 min par côté**.

4 | Préparer et cuire le tofu

Changez | Tofu

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile dans la même poêle (celle de l'étape 3), puis le **tofu**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.