



Assiettes de porc BBQ

avec patates douces toutes garnies et salade

Faible en glucides 30 minutes

Recette personnalisée

+ 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

×2 Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

○ Changer



Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Patate douce
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Oignon jaune
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Sauce BBQ
2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

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 les **patates douces** 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 que les **patates douces** soient tendres.
(REMARQUE : Le porc sera ajouté à la 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

🔄 **Changer** | **Tofu**

- 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 remuer pour enrober.

3



Cuire le porc

✖2 **Doubler** | **Côtelettes de porc**

🔄 **Changer** | **Tofu**

- 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 le **porc** finement.
- 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.

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

2 | Préparer le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout et le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 «steaks» de tofu carrés.) **Saler**, **poivrer** puis saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**.

3 | Cuire le porc

✖2 **Doubler** | **Côtelettes de porc**

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

3 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **côtelettes de porc**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.