

Assiettes de porc BBQ

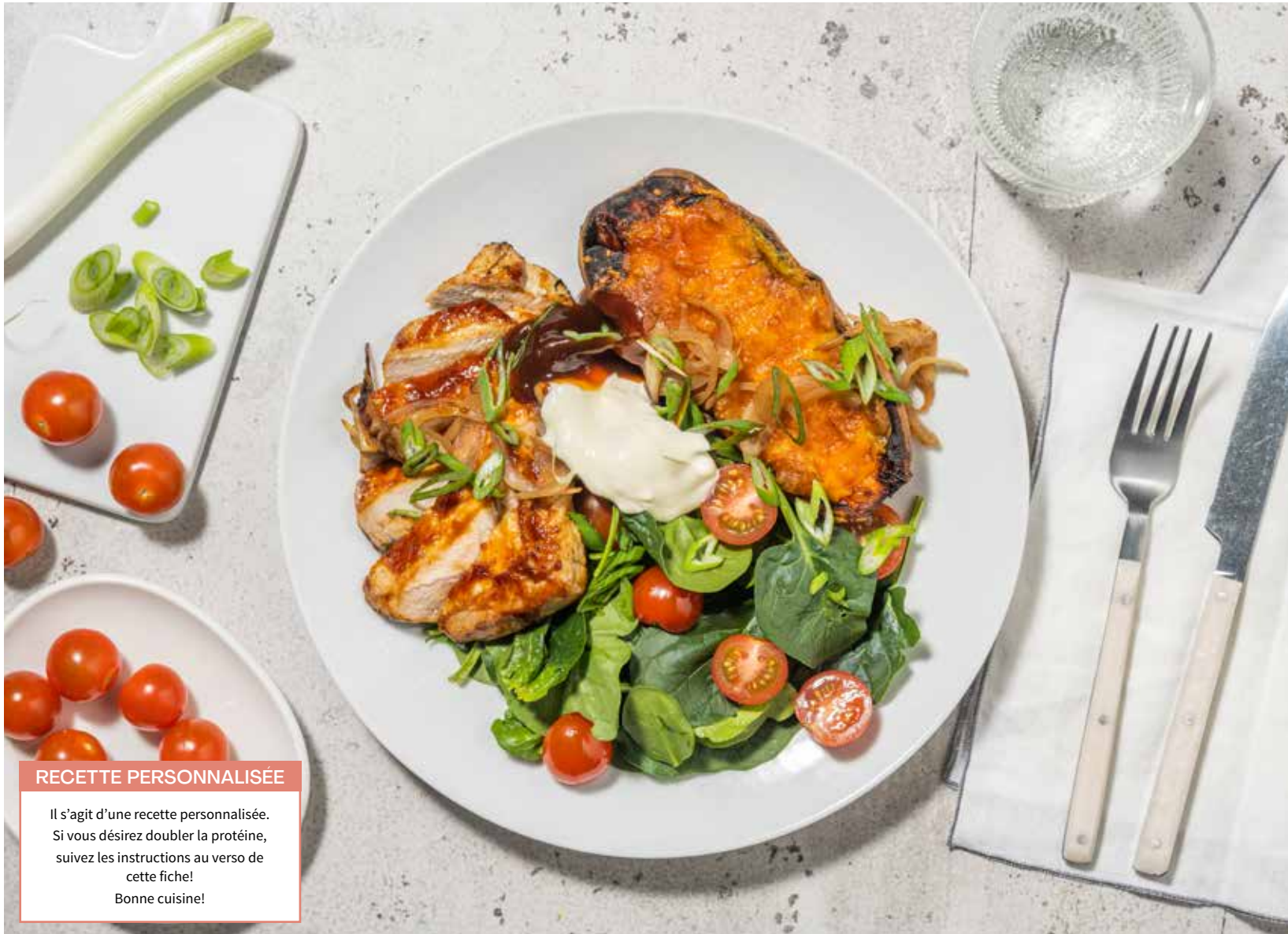
avec patates douces toutes garnies et salade

Faible en glucides

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Mélange d'épices sud-ouest



Patate douce



Cheddar, râpé



Crème sure



Oignon vert



Bébé épinards



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Oignon jaune



Sauce BBQ

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud au porc!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Patate douce	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon vert	2	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	1	2
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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.



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



Préparer

- Couper les **patates douces** en deux sur la longueur.
- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper l'**oignon jaune** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Rôtir les patates douces

- 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.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, **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.

Si vous avez choisi le **double porc**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



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.



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.



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.

Le souper, c'est réglé!