

Côtelettes de porc BBQ faibles en glucides avec salade et patates douces toutes garnies

Faible en glucides 35 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Mélange d'épices
sud-ouest



Patate douce



Cheddar, râpé



Crème sure



Oignons verts



Échalotes frites



Bébés épinards



Petites tomates



Vinaigre de vin rouge



Oignon jaune

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.

Matériel requis

Plaque à cuisson, 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
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Patate douce	170 g	340 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Échalotes frites	28 g	56 g
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	113 g	226 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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'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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

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



Préparer les oignons caramélisés

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse légèrement. Ajouter 1 c. à thé de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **vinaigre**. Réserver.



Faire rôtir les patates douces

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de 1 c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **patates douces** sur un côté de la plaque à cuisson, côté coupé vers le bas. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres, de 23 à 25 minutes. (REMARQUE : Vous ajouterez le porc sur la plaque à cuisson après 15 minutes.)



Finir les patates douces et préparer la salade

Lorsque les **patates douces** seront presque cuites, les retourner (côté coupé vers le haut), puis les parsemer de **fromage**. Remettre sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 3 minutes. Pendant que le **fromage** fond, mélanger le **reste** du **vinaigre** et ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un grand bol. Ajouter les **épinards** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Pendant que les **patates douces** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer le **porc** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **patates douces**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle. Lorsque le **porc** sera cuit, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



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**, d'**échalotes frites** et d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!