

Côtelettes de porc à la caribéenne

avec couscous coloré et sauce piquante à la mangue

Faible en calories

Épicée

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Couscous



Courgette



Poivron



Oignon vert



Chutney de mangues



Sauce piquante



Sauce jerk



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau et le **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.



Saisir et rôtir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner tous les côtés des **côtelettes de porc** de **sauce jerk**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, combiner le **chutney de mangues** et la **sauce piquante**.



Assembler le couscous

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **courgettes**, les **poivrons** et la **moitié** des **oignons verts**, puis mélanger.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer le jus restant sur la plaque à cuisson à la **sauce piquante à la mangue**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce piquante à la mangue**, puis servir le **reste** de la **sauce** comme trempette.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!