

Côtelettes de porc au poivre au citron

avec légumes glacés et sauce de cuisson

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Riz basmati



Haricots verts



Carotte



Citron



Persil



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Poivre au citron



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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'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

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Préparer la sauce et commencer le porc

- Entre-temps, fouetter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, les **concentrés de bouillon** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les **côtés du porc** de **poivre au citron**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**REMARQUE** : Le porc continuera de cuire à la prochaine étape.)



2 Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** en quartiers.
- Peler, puis trancher la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



5 Cuire la sauce et terminer le porc

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **mélange de sauce**, puis retourner pour enrober.
- Réduire à feu moyen-doux. Poêler de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **porc** soit entièrement cuit**.



3 Cuire les légumes

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes**, les **haricots verts**, le **reste** du **sel d'ail**, **¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** ait été absorbé et que les **légumes** soient tendres et légèrement glacés.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**.
- Trancher le **porc**.
- Répartir le **riz**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!