

Côtelettes de porc aux épices

avec haricots verts et patates douces rôties

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Patate douce



Assaisonnement BBQ



Cassonade



Gousses d'ail



Sauce Worcestershire



Haricots verts



Mélange d'épices
aneth et ail



Crème sure



Sauce BBQ

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Le parfait mélange de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer et rôtir le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Badigeonner le **porc** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans un petit bol, combiner la **crème sure** et le **mélange d'épices aneth et ail**. **Saler et poivrer**, au goût.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet de sauce BBQ**.
- Servir la **crème sure ail-aneth** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



Préparer et faire la sauce BBQ

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans une petite casserole, ajouter la **sauce BBQ**, la **cassonade**, l'**ail**, la **sauce Worcestershire** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer à feu moyen-doux. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve et que la **sauce BBQ** soit bien chaude.
- Retirer la casserole du feu et réserver.