

# Côtelettes de porc aux épices BBQ

avec medley de légumes rôtis

Rapido

35 minutes



## 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!



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



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Échalote



Sel d'ail



Poivron



Sauce BBQ

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 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
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	1	2
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 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 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.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



### Rôtir le porc et les légumes

- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Badigeonner le **porc** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **échalotes** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **potatoes**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!

3



### Saisir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices BBQ** et du **reste** du **sel d'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.