



Côtelettes de porc aux épices BBQ

avec salade et brocoli rôti

Repas futé

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées

340 g | 680 g



Fleurons de brocoli

227 g | 454 g



Assaisonnement BBQ

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce BBQ

4 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bébés épinards

56 g | 113 g



Échalote

1 | 2



Vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate

1 | 2

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.

1



Préparer le brocoli

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salé** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



Cuire le porc et le brocoli

- 🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés d'**assaisonnement BBQ** et **salé**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**.
- Badigeonner le **porc** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

4



Mariner les échalotes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Salé** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **échalotes**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter les **épinards** et les **tomates** dans le grand bol contenant les **échalotes**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le porc et le brocoli

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le poêler en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.

2 | Cuire le tofu et le brocoli

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette indique d'assaisonner le **porc**.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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