

Côtelettes de porc BBQ

avec salade de chou frisé crémeuse et haricots verts

Faible en glucides 30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Haricots verts



Salade de chou frisé



Mayonnaise



Carotte



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR CHOU FRISÉ

Ce légume-feuille de la famille des choux ajoutera du croquant à votre plat d'accompagnement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Haricots verts	340 g	680 g
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer les légumes et la vinaigrette

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler la **carotte** et, au moyen d'une râpe à 4 côtés, la râper grossièrement. Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre de vin blanc** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. Réserver.



2 Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de **sauce BBQ**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit, de 9 à 11 minutes.** Bien rincer et essuyer la poêle.



3 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **porc** grille, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 5 à 7 minutes.



4 Préparer la salade de chou

Pendant que les **haricots verts** cuisent, ajouter la **salade de chou frisé** et la **carotte** râpée dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **haricots verts** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le repas est prêt!