

Côtelettes de porc BBQ faibles en glucides avec salade de chou frisé crémeuse et haricots verts

Faible en glucides 25 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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier parchemin, 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	170 g	340 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! 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.

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**, puis la râper grossièrement. Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. Réserver.



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.



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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de **sauce BBQ**. Faire griller au **centre** du four de 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



5 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!



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 de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.