

Côtelettes de porc glacées au chipotle

avec salade tiède de haricots verts et de pommes de terre

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement BBQ



Sauce au chipotle



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Cornichon à l'aneth, en tranches



Gousses d'ail



Oignon vert



Mayonnaise



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, 2 petits bols, grande casserole, 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 au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Haricots verts	170 g	340 g
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Gousses d'ail	1	2
Oignon vert	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.



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

1



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 8 à 9 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre presque facilement dans les **potatoes**. (**REMARQUE** : Les pommes de terre finiront de cuire à l'étape 3.)

4



Terminer la préparation et faire la vinaigrette

- Entre-temps, égoutter les **cornichons**, en réservant le **liquide**, puis les hacher finement.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un autre petit bol, combiner la **mayonnaise**, la **moutarde**, le **jus de cornichon réservé**, l'**ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.

2



Saisir et griller les côtelettes de porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout. **Salier, poivrer** et saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes** soient dorées.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Dans un petit bol, **réserver la moitié** de la **sauce au chipotle**. Recouvrir le **porc** du **reste** de la **sauce au chipotle**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **porc** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.

5



Terminer la salade de pommes de terre et faire la sauce au chipotle

- Dans la casserole contenant les **potatoes** et les **haricots verts**, ajouter les **cornichons**, la **vinaigrette à la mayo** et la **moitié** des **oignons verts**. **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Dans le petit bol contenant la **sauce au chipotle réservée**, ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson, puis bien mélanger.

3



Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Lorsque les **potatoes** auront cuit de 8 à 9 min, ajouter les **haricots verts** dans la même casserole. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** et les **haricots verts**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir les **côtelettes de porc** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce au chipotle**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!