



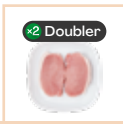
# Côtelettes de porc glacées au chipotle

## avec salade tiède de haricots verts et de pommes de terre

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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](https://hellofresh.ca)



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

**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



### Cuire les pommes de terre

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

- 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.)

2



### Saisir et griller les côtelettes de porc

×2 Doubler | 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**. Poêler pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que les **côtelettes de porc** soient dorées.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Réserver la **moitié** de la **sauce au chipotle** dans un petit bol. Étendre le **reste** de la **sauce au chipotle** sur les **côtelettes de porc**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **porc** soit légèrement noirci et entièrement cuit\*\*.

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 bouilli 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.

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 **liquide de cornichons réservé**, l'**ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.

5



### Assembler la salade de pommes de terre et préparer le glaçage au chipotle

- Dans la casserole contenant les **potatoes** et les **haricots verts**, ajouter les **cornichons**, la **vinaigrette à la mayonnaise** 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.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **côtelettes de porc**.
- Répartir le **porc** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **glaçage au chipotle**.
- Parsemer le **tout** d'**oignons verts**.

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

## 2 | Saisir et griller les côtelettes de porc

×2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **porc**. Cuire par étape, au besoin.

\*\* 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.