

# Côtelettes de porc glacées au miel

avec brocoli et riz à l'ail

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Riz basmati



Fleurons de brocoli



Oignon vert



Gousses d'ail



Miel



Sauce soja



Sel d'ail



Fécule de maïs



Sriracha

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon vert	1	2
Gousses d'ail	1	2
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 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.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Cuire le riz

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz**, l'**ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.



### Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer l'**oignon vert**.



### Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **2/3 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Lorsque le **brocoli** sera cuit, ajouter le **mélange de miel** dans la même poêle. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



### Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

- Laisser reposer le **porc** de 3 à 5 min, puis le trancher finement.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli**, de **porc** et de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **sriracha**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!