

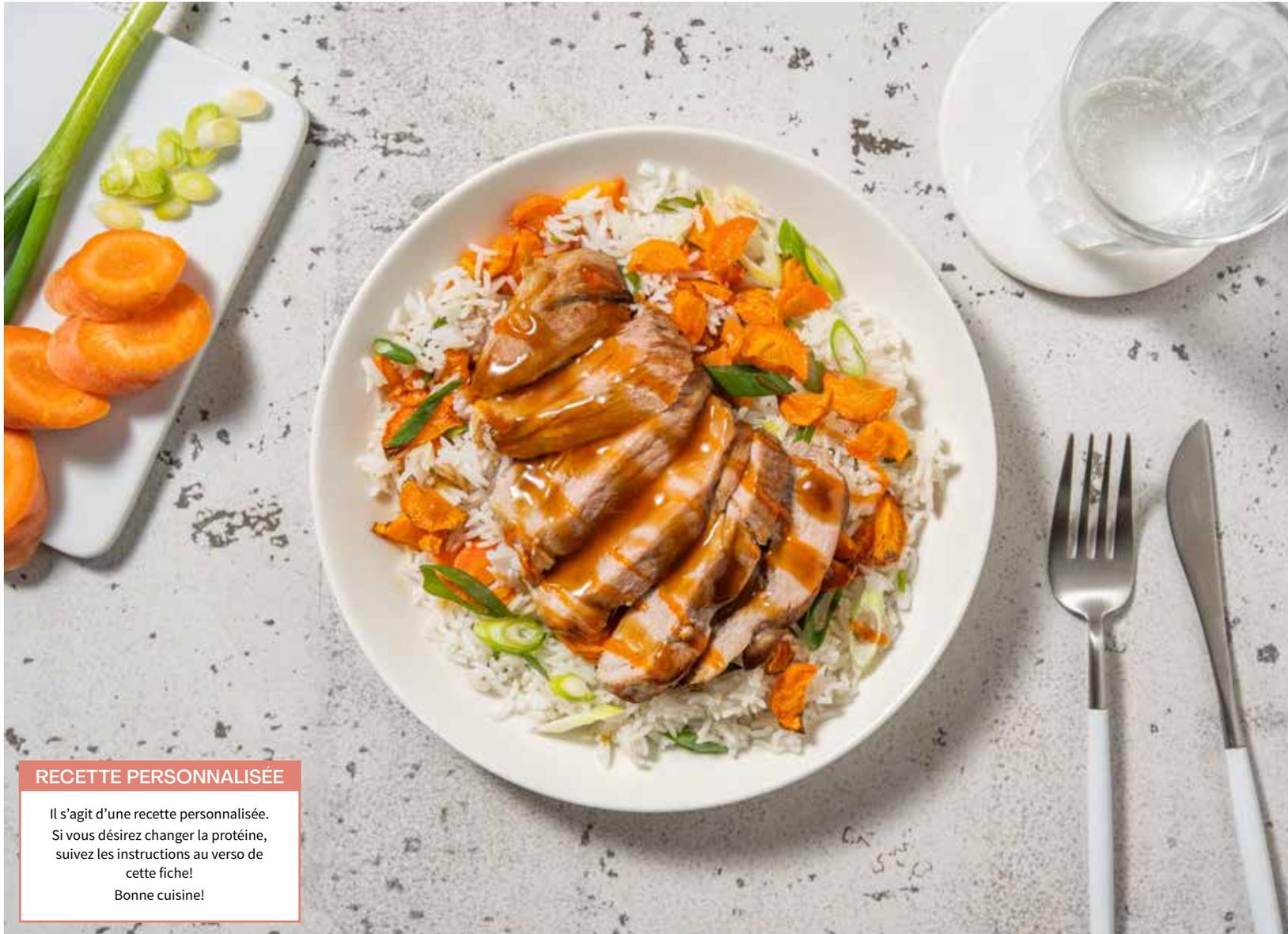
Côtelettes de porc glacées au miel

avec carottes rôties et riz à l'ail

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Oignon vert



Gousses d'ail



Miel



Sauce soja



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

2 plaques à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, 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
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 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
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 le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

📱📧📧📧 @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Peler, puis hacher 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** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés 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 porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que le poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **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 autre plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.



Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Pendant que le **porc** rôtit, 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.



Rôtir les carottes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **carottes** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées.



Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet** et en garnir le **riz** au moment de servir.

Le souper, c'est réglé!