



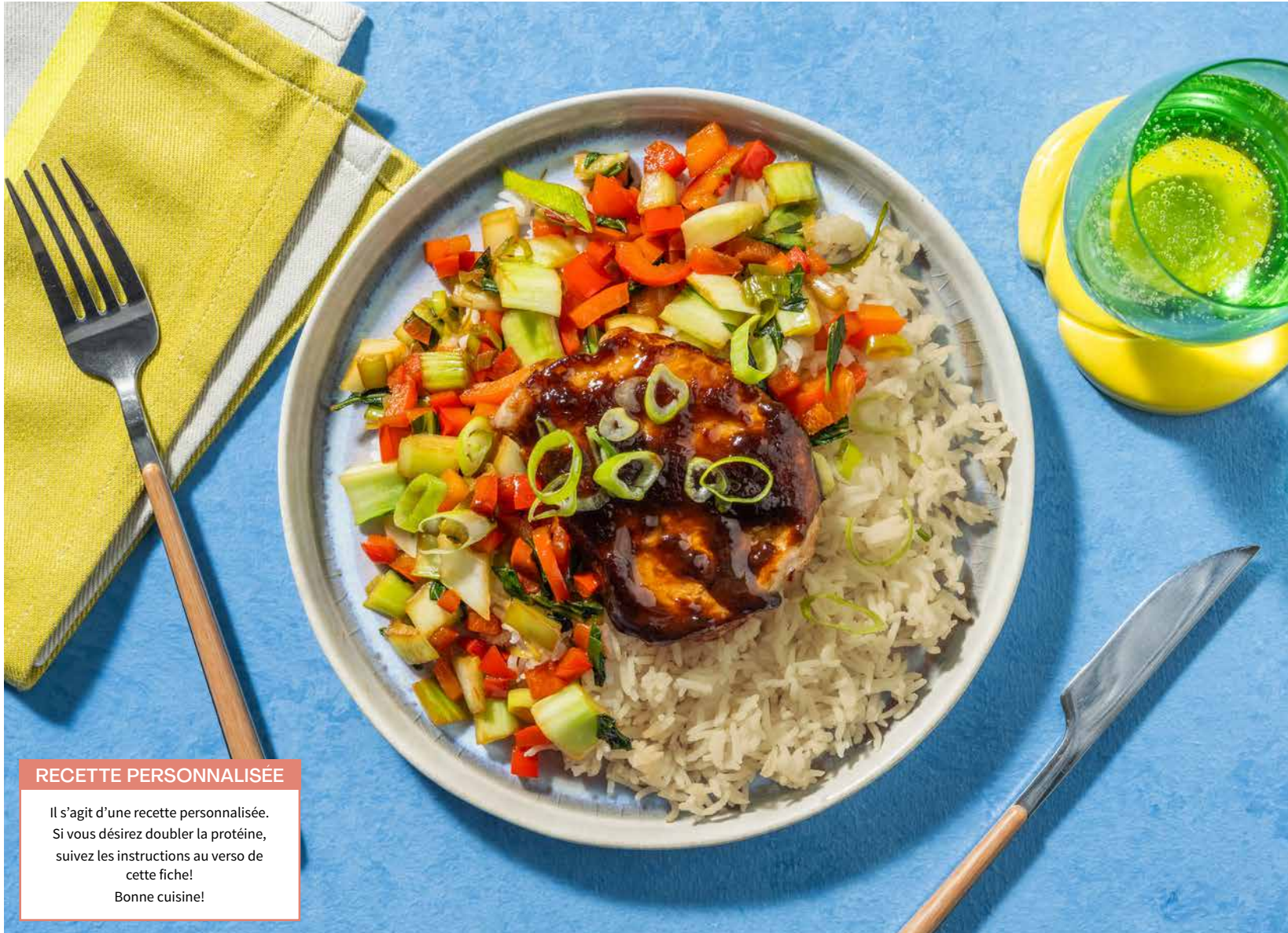
Côtelettes de porc glacées au soya, à l'érable et au gingembre

avec légumes sautés

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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

-  Côtelettes de porc, désossées
-  Sirop d'érable
-  Riz basmati
-  Purée de gingembre et d'ail
-  Féculé de maïs
-  Bok choy de Shanghai
-  **Doubles côtelettes de porc, désossées**
-  Sauce soya
-  Poivron
-  Oignon vert
-  Concentré de bouillon de poulet
-  Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	1	2
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Fécule de maïs	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Bok choy de Shanghai	2	4
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, 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 le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer le glaçage et commencer le porc

- Dans un petit bol, mélanger le **sirop d'érable**, **4 c. à thé** (8 c. à thé) de **sauce soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **fécule de maïs** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est votre mélange de glaçage.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- **Saler** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 3.)
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

Si vous avez choisi les **doubles côtelettes de porc**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

4



Préparer les légumes

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

5



Sauter les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis arroser les **légumes** du **reste** de la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Cuire le glaçage et terminer le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** du **mélange de purée de gingembre et d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout dégage son arôme.
- Ajouter le **mélange de glaçage**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** arrive à légère ébullition et épaisse légèrement.
- Transférer dans un petit bol propre.
- Arroser **chaque côtelette de porc** de **1 c. à soupe** de **glaçage**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **porc**.
- Arroser le **porc** du **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Arroser le **porc** du **reste** du **glaçage**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!