

Côtelettes de porc rôties

avec mélange printanier et patates douces rôties

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Assaisonnement BBQ



Cassonade



Gousses d'ail



Sauce Worcestershire



Mélange printanier



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Crème sure



Sauce BBQ



Vinaigrette italienne

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel*		

* 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

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **quartiers de patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter dans un grand bol le **mélange printanier** et la **vinaigrette italienne**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Préparer et faire rôtir le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, badigeonner le **porc** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans un petit bol, combiner la **crème sure** et le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'**un filet** de **sauce BBQ**.
- Servir la **crème sure à l'ail et à l'aneth** comme trempette.



Préparer et faire la sauce BBQ

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans une petite casserole, ajouter la **sauce BBQ**, la **cassonade**, l'**ail**, la **sauce Worcestershire** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer la casserole à feu moyen-doux. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve et que la **sauce BBQ** soit bien chaude.
- Retirer la casserole du feu et réserver.

Le souper, c'est réglé!