

Côtelettes de porc à la mode du Sud

avec sauce BBQ blanche, maïs au beurre et pommes de terre croustillantes

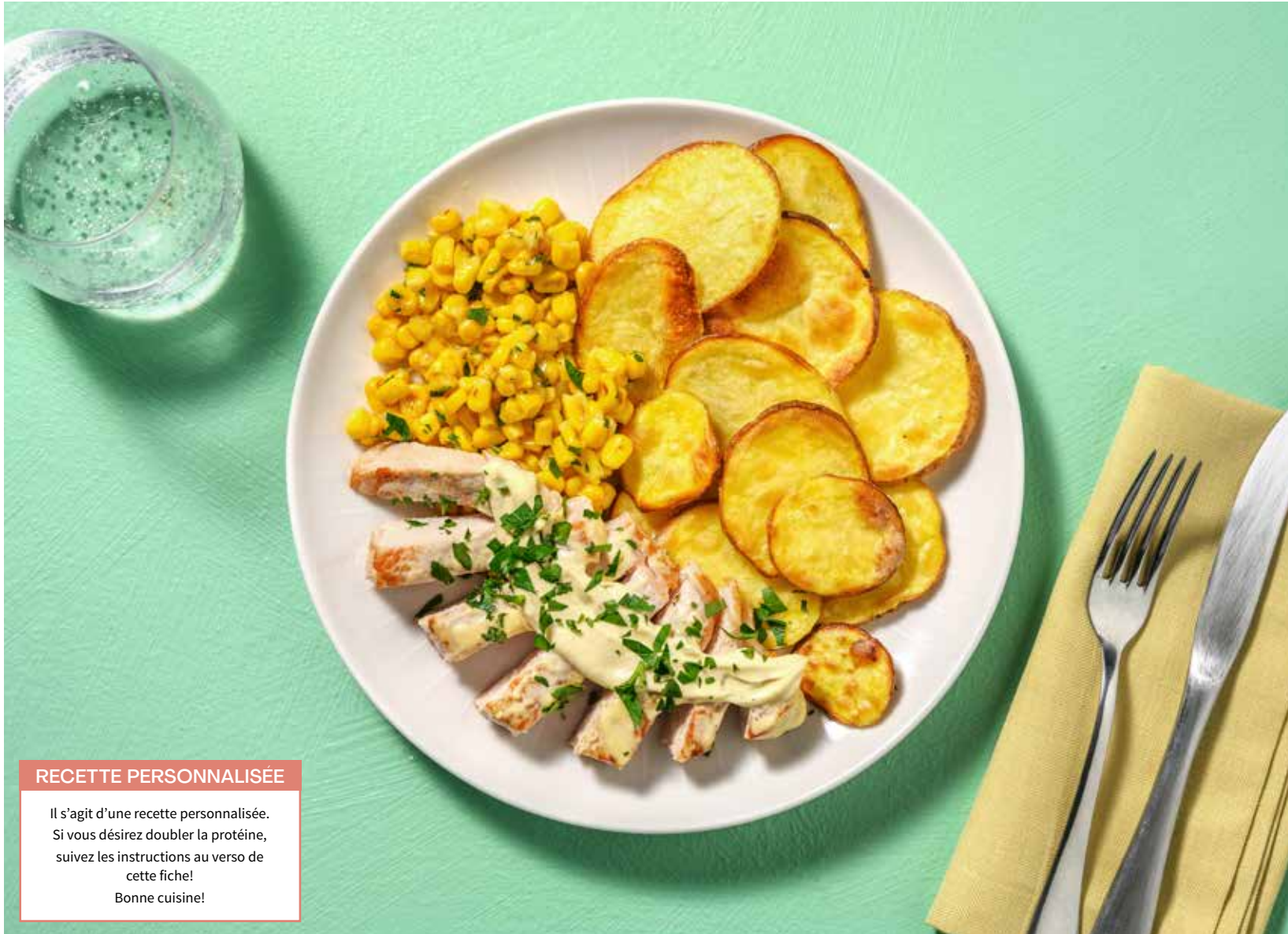


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 35 minutes



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



Doubles côtelettes de porc, désossées



Maïs en grains



Pomme de terre à chair jaune



Poivre noir concassé



Mayonnaise



Purée d'ail



Moutarde de Dijon



Persil



Sauce crémeuse au raifort

BONJOUR SAUCE BBQ BLANCHE

Mayonnaise et raifort s'unissent dans cette sauce BBQ blanche inspirée du Sud!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, fouet, 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
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Poivre noir concassé 🌶️	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 1/2 c. à thé	3 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Sauce crémeuse au raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc 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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pommes de terre** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



Terminer le porc

- Lorsque le **porc** sera entièrement cuit, retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** dans une assiette.
- Badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ blanche**.
- Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer la sauce BBQ blanche

- Entre-temps, fouetter dans un bol moyen la **mayonnaise**, la **moutarde**, la **sauce crémeuse au raifort**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et 1/4 c. à thé de **poivre noir concassé**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.
- Hacher grossièrement le **persil**.

5



Cuire le maïs

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **purée d'ail** et le **maïs**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit bien chaud.
- **Saler** et **poivrer**, puis incorporer la **moitié** du **persil**.

3



Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

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

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Répartir le **porc**, le **maïs** et les **pommes de terre** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** du **jus restant** dans l'assiette et napper du **reste** de la **sauce BBQ blanche**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!