



Côtelettes de porc marinées à la vietnamienne

avec salade fraîche et échalotes

Faible en glucides

Faible en calories

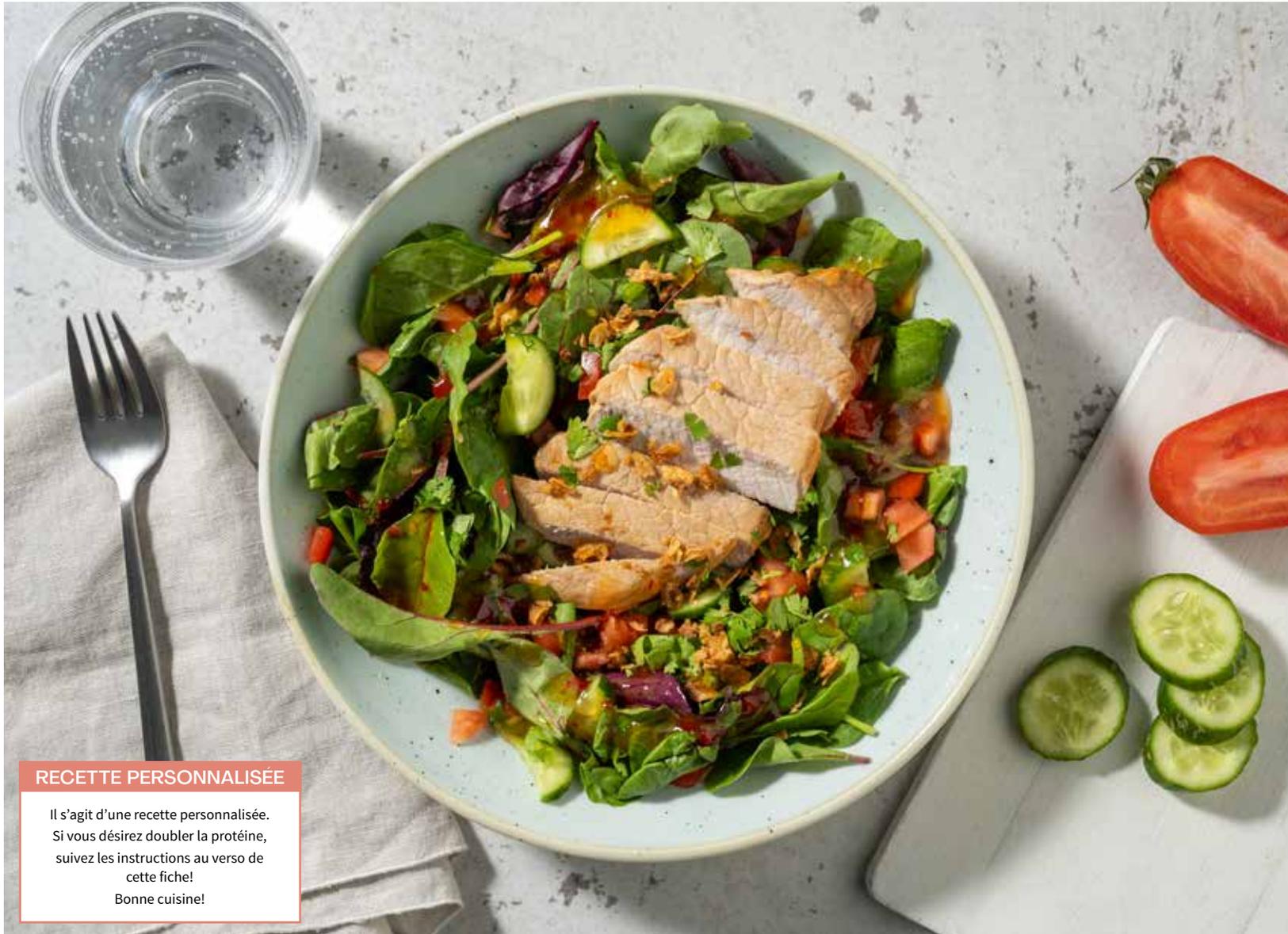
Épicée

Rapido

25 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



Doubles côtelettes de porc, désossées



Citronnelle



Sauce soya



Purée d'ail



Mélange printanier



Mini concombre



Tomate Roma



Sauce au chili doux



Vinaigre de riz



Échalotes frites



Coriandre

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

D'abord

Avant de commencer, 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 c. à soupe) | Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, 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	1760 g
Citronnelle	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	95 g	180 g
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	14 g	28 g
Coriandre	7 g	14 g
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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Faire la marinade

- Retirer la couche extérieure de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur.
- Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper.
- En utilisant le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **citronnelle**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée d'ail** et la **sauce soya**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer les côtelettes de porc

- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout.
- Disposer les **côtelettes de porc** sur une planche à découper et couvrir d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant chaque morceau à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Saler et poivrer**, puis ajouter les **côtelettes** dans le bol moyen contenant la **marinade**.

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**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

3



Préparer la salade

- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **sauce au chili doux** (toute la qté pour 4 pers.), le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

4



Cuire les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 3 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **concombres**, la **coriandre** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer** au goût.
- Répartir la **salade** dans les bols.
- Garnir de **porc**.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).

Le souper, c'est réglé!