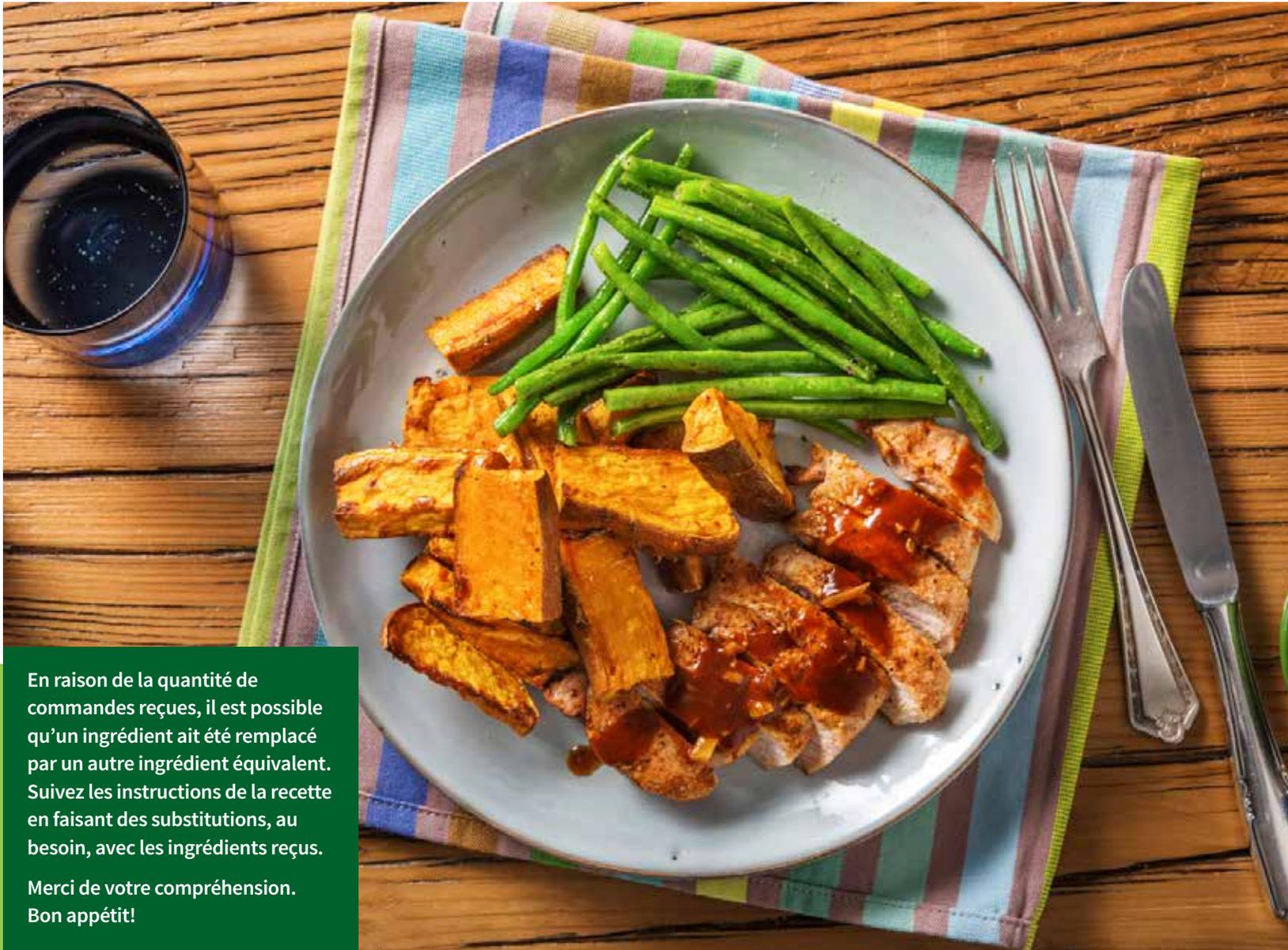




# Côtelettes de porc aux épices

avec haricots verts et patates douces rôties

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce, en quartiers



Assaisonnement BBQ



Cassonade



Ail



Sauce Worcestershire



Haricots verts



Ciboulette



Crème sure



Sauce BBQ

## BONJOUR HARICOTS VERTS

C'est la saison des haricots verts. Il suffit de sauter ce légume vert et croquant pour le rehausser!

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

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

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce, en quartiers	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ 🍷	2 c. à table	4 c. à table
Cassonade	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Sauce Worcestershire	1 c. à table	2 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



### 2. CUIRE LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, badigeonner le **porc** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. Rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que les **côtelettes** soient entièrement cuites, de 14 à 16 min.\*\*



### 3. PRÉPARER LA SAUCE BBQ

Pendant que le **porc** et les **patates douces** rôtissent, émincer la **ciboulette**. Parer les **haricots**. 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 table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Chauffer à feu moyen-doux. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** soit dissoute et que la **sauce BBQ** soit chaude, de 2 à 3 min. Réserver hors du feu.



### 4. CUIRE LES HARICOTS

Pendant que les **côtelettes** rôtissent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



### 5. FINIR ET SERVIR

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et la **ciboulette**. Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce BBQ**. Servir la **crème sure** à la **ciboulette** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!