

# Porc au miel et à l'ail

avec légumes rôtis

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Sel d'ail



Patates douces



Pois sucrés



Oignon rouge



Poivron



Thym



Sauce miel et ail

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

## 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, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Patates douces	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Thym	7 g	14 g
Sauce miel et ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de **patates douces** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



## Préparer le porc

Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** de **sel d'ail** et **poivrer**.



## Préparer

Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois sucrés**. Retirer les **feuilles de thym** des tiges, puis les hacher grossièrement.



## Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire cuire en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, de 4 à 5 minutes. Retirer délicatement du four la plaque à cuisson avec les **légumes**. Pousser les **légumes** sur les côtés. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 9 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **pois sucrés** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis parsemer de **thym** et de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Ajouter les **légumes** sur la plaque à cuisson contenant les **patates douces**, puis mélanger. Répartir les **légumes rôtis** dans les assiettes et garnir de **porc**. Arroser de la **moitié** de la **sauce miel et ail** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes).

## Le repas est prêt!