

Salade de porc et de chou frisé faible en glucides avec chou de Bruxelles et vinaigrette à la moutarde

Faible en glucides 35 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Choux de Bruxelles



Pomme Gala



Graines de citrouille



Moutarde à
l'ancienne



Thym



Oignon rouge



Ail



Bébé chou frisé



Citron



Sel d'ail

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS

Pour rehausser la saveur de noix de ces choux miniatures, faites-les poêler au beurre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, pince de cuisine, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Pomme Gala	1	2
Graines de citrouille	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	14 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Bébé chou frisé	113 g	227 g
Citron	1	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **choux de Bruxelles** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 personnes). Zester, puis presser le **citron**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner tous les côtés de **thym**, du **sel d'ail**. **Poivrer** et réserver.



Attendrir le chou frisé

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **zeste de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **chou frisé** au bol contenant la **vinaigrette** et bien mélanger avec la pince de cuisine. Réserver.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer la salade

Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Ajouter les morceaux de **pomme** et les **choux de Bruxelles** dans le bol contenant le **chou frisé**. Bien mélanger.



Faire cuire les choux de Bruxelles

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, **1 c. à thé** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis les **oignons**, l'**ail** et les **choux de Bruxelles**. Faire cuire de 8 à 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**, puis parsemer de **graines de citrouille**.

Le repas est prêt!