

Côtelettes de porc grillées à la sud-ouest avec quartiers de pommes de terre et haricots verts

35 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Pommes de terre
Russet



Haricots verts



Échalote



Mélange d'épices
sud-ouest



Sauce BBQ

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de grillades et de rôtis!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices sud-ouest	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

* 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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre de 1 c. à soupe d'huile**. **Saler et poivrer**. Saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices sud-ouest**, puis bien remuer. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)



4 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 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Sortir la plaque à cuisson contenant les **potatoes de terre** du four, puis les pousser d'un côté de la plaque. Disposer le **porc** de l'autre côté. Étaler la **sauce BBQ** sur le **porc**. Faire rôtir au **centre** du four de 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



2 Faire cuire les quartiers de pommes de terre

Faire rôtir les **potatoes de terre** au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Préparer les haricots et les échalotes

Pendant que le **porc** et les **potatoes de terre** rôtissent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** commencent à ramollir. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** et les **échalotes** soient légèrement croustillants. **Saler et poivrer**.



3 Préparer le porc

Pendant que les **quartiers de pommes de terre** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **reste du mélange d'épices sud-ouest**.



6 Terminer et servir

Lorsque le **porc** est prêt, le transférer sur une planche à découper et le laisser reposer de 3 à 5 minutes, puis le trancher finement. Répartir le **porc** dans les assiettes, incluant la **sauce** contenue sur la plaque. Accompagner de **quartiers de pommes de terre** et de **haricots verts**.

Le repas est prêt!