

Côtelettes de porc BBQ

avec salade de chou crémeuse et pois sucrés

Faible en glucides

Faible en calories

25 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Pois sucrés



Chou vert, émincé



Mayonnaise



Carotte



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce douce et fumée ajoute de la profondeur aux plats grillés et 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier parchemin, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Chou vert, émincé	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	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! 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 #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer les légumes et faire la vinaigrette

Parer les **pois sucrés**. Peler la **carotte**, puis la râper grossièrement. Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. Réserver.



Préparer la salade de chou

Pendant que les **pois sucrés** cuisent, ajouter le **chou** et la **carotte râpée** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. 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**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le dessus des **côtelettes de porc** de **sauce BBQ**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 11 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **pois sucrés** et la **salade de chou** dans les assiettes.

Le repas est prêt!



Faire cuire les pois sucrés

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.