



Porc à la sauce aux câpres avec pilaf de riz sauvage aux épinards

Repas futé

35 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Mélangé de riz sauvage
1/2 tasse | 1 tasse



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Carotte
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Bébé épinards
28 g | 56 g



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Câpres
30 g | 60 g



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 20 à 24 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (1/2 po). Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles**, les **carottes** et les **oignons tranchés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



Terminer la préparation

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Égoutter les **câpres**.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la sauce aux câpres

- Lorsque le **porc** et les **légumes** seront presque cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter les **câpres**, le **reste** des **oignons** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **beurre**. (**CONSEIL** : Utiliser la moitié des câpres pour une sauce moins salée.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à ramollir.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober.
- Incorporer graduellement **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux câpres**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.