



Côtelettes de porc succulentes

avec relish de tomates et de concombres frais

Repas futé

20 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse

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 couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** des **échalotes**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**.
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.

3



Cuire le porc

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- **Saler** et assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.

4



Préparer la relish

- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, les **concombres**, le **persil**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter la **moitié** du **feta**, **poivrer** et mélanger.
- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **porc**, de **relish** et du **reste** du **feta**.

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

3 | Cuire le porc

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper en médaillons de 4 cm (1 ½ po.). Assaisonner et cuire les **médallions** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **côtelettes de porc****.