



Côtelettes de porc à la marocaine

avec couscous coloré et sauce aux figues

Repas futé

30 minutes

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tartinade de figues
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices marocain
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



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



Préparer

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **porc** avec un essie-tout. Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Saisir et rôtir les côtelettes de porc

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.

5



Préparer la sauce aux figes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **vin de cuisine**, la **tartinade de figes** et 2 **c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu.
- Incorporer le **jus de porc restant** dans l'assiette. Transférer la **sauce** dans un petit bol.

3



Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ⅔ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ½ **c. à thé** de **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **épinards** dans la casserole, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

6



Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **amandes**, les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **couscous coloré** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper de **sauce aux figes**.

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

1 | Préparer

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié du mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), le **sel**, le **poivre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **tofu**, puis mélanger pour l'enrober.

2 | Saisir le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Chauffer une grande-poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après la cuisson à la poêle.

2 | Saisir et rôtir les filets de porc

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

Si vous avez choisi le **filet de porc**, préchauffez le four à 450°F. Saisir le **filet de porc** de la même façon que les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de saisie à 6-8 min, puis disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire de 14 à 18 min au milieu du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher finement le **tofu**. Présenter le **tofu** de la même façon que les **côtelettes de porc** selon les instructions de la recette.

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