



Porc façon thaïe

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Repas futé

Épicée

30 minutes

Changer



Côtelettes de porc, désossées
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



Filet de porc
340 g | 680 g



Bébé épinards
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Beurre d'arachides
1 | 2



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sriracha
1 c. à thé | 2 c. à thé



Courgette
1 | 2



Assaisonnement
thaï
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée de
gingembre et d'ail
½ c. à soupe |
1 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
 - Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Épicé : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
 - Très épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour une vinaigrette légèrement plus sucrée, si désiré.)

2



Cuire le porc

🔄 **Changer** | Côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, réserver ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**assaisonnement thaï** dans un petit bol.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en médaillons de 5 cm (2 po) d'épaisseur. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement thaï**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.

5



Préparer la sauce aux arachides

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **beurre d'arachides**, le **reste** de la **sauce soya**, l'**assaisonnement thaï réservé**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail**, ⅓ tasse (⅔ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire la **sauce**, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit homogène et arrive à légère ébullition. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sauce soya** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **porc**. Arroser le **porc** d'**un filet** de **sauce aux arachides**.

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

2 | Cuire le porc

🔄 **Changer** | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, il n'est pas nécessaire de les trancher. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **filet de porc**.