



# Filet de porc et haloumi braisé aux olives et aux tomates

avec orzo et aïoli au poivron

Spéciale

40 minutes



Filet de porc  
340 g | 680 g



Orzo  
170 g | 340 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Persil  
7 g | 14 g



Tomates broyées  
à l'ail et aux  
oignons  
1 | 2



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



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Haloumi  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Olives mélangées  
30 g | 60 g



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



Pesto de poivrons  
rôtis  
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



### Saisir le porc et préparer les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 8 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré de tous les côtés.
- Pendant que le **porc** cuit, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



### Commencer le braisé et terminer l'orzo

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mirepoix**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** commence à ramollir.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter à l'**orzo** les **poivrons**, le **reste** du **persil**, le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger. Couvrir pour garder chaud.

2



### Rôtir le porc et cuire les poivrons

- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Réserver l'excédent de gras dans la poêle. Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Pendant que le **porc** cuit, chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et dorés.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5



### Terminer le braisé et laisser reposer le porc

- Dans la poêle contenant la **mirepoix**, ajouter les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre**, l'**haloumi**, les **olives**, le **pesto**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **braisé** épaississe légèrement et que l'**haloumi** soit tendre.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.
- Retirer le **braisé** du feu. Ajouter les **épinards** et le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

3



### Cuire l'orzo et terminer la préparation

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Pendant que l'**orzo** cuit, égoutter les **olives**.
- Couper l'**haloumi** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au yogourt** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir l'**orzo** et l'**haloumi braisé** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce au yogourt**.

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