



Côtelettes de porc à la marocaine

avec couscous coloré et sauce aux figues

Repas futé

30 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Bébé 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.

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**.

2



Saisir et rôtir les côtelettes de porc

Changez | Filet de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 **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 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.

3



Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne 2/3 **tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau** et 1/2 **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer 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.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter 1/2 **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.

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**. **Saler** et **poivrer**. 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.

6



Terminer et servir

- 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

2 | Saisir et rôtir le filet de porc

Changez | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min par côté, et 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).