

# Repas futé : Salade au porc et aux raisins

## avec vinaigrette ranch-BBQ maison

Repas futé

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



Côtelettes de porc, désossées

340 g | 680 g



Mélange printanier

113 g | 226 g



Pomme Gala

1 | 2



Raisins rouges

85 g | 170 g



Radis

3 | 6



Échalotes frites

28 g | 56 g



Feta, émietté

¼ tasse | ½ tasse



Vinaigrette ranch

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel

½ | 1

**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

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

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- 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, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

2



### Rôtir le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Badigeonner le **porc** du **mélange huile-épices**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Laisser reposer le **porc** pendant 4 min sur une planche à découper.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper les **raisins** en deux.
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **radis**.

4



### Préparer la vinaigrette

- Dans un autre petit bol, mélanger la **vinaigrette ranch**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger.

5



### Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **pommes**, les **raisins**, les **radis** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette**.
- Parsemer de **feta** et d'**échalotes frites**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 1 | Saisir le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, saisir de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés.

### 2 | Rôtir le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Rôtir au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que le **filet de porc** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.