



Bols de porc garnis style fajita

avec riz, légumes rôtis et cheddar

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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

⌚ Doubler



Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

⌚ Changer



Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Courgette
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Oignon rouge
1 | 2



Tomate
1 | 2



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Lime
1 | 2



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



Cuire le riz mexicain

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Couvrir et porter à ébullition.
- Ajouter le **riz**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper l'**oignon** en deux, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) des **oignons**, puis transférer dans un bol moyen. (**CONSEIL** : Si l'on n'aime pas l'oignon cru dans la salsa, le laisser en tranches et rôtir tous les oignons à l'étape 3.)
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons tranchés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



Cuire le porc

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

🔄 Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**.
- 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.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 13 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer sur une planche à découper propre. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 min.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**.
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant les **oignons**, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** de la **coriandre** et mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes**, de **porc** et du **jus de porc restant** sur la planche.
- Garnir de **salsa**, puis parsemer de **cheddar**.

4 | Cuire le porc

✖2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** sur une autre plaque de cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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