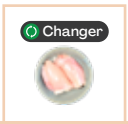




# Repas futé : Salade style souvlaki au porc

## avec vinaigrette onctueuse au citron

Repas futé 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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)

Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Orzo  
85 g | 170 g



Poivron  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Citron  
1 | 1



Feta, émiettée  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Crème sure  
1 | 2



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 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



### Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 6 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.

- Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (toute la qté pour 4 pers.) à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce que l'**orzo** puisse être manipulé.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.

4



### Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **crème sure**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



### Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis diviser les **olives** en deux.

5



### Assembler la salade

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter l'**orzo**, le **mélange printanier**, les **tomates**, les **poivrons**, le **feta** et les **olives**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Cuire le porc

Changer | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** de l'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Couronner d'un **soupçon** de **vinaigrette onctueuse au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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.

### 3 | Cuire le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **côtelettes de porc\*\***.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.