



Repas futé : Salade au porc et aux raisins

avec vinaigrette ranch maison au BBQ

Repas futé 25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

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, émiettée
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Saisir le porc

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

[Changer](#) | [Poirtrines de poulet](#)

- 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 le transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

2



Rôtir le 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 portions), 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 bols, 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 poulet

[Changer](#) | [Poirtrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.

* 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.