



Bols de porc garnis à la nord-africaine

avec patates douces rôties

Découverte

35 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g



Porc haché

250 g | 500 g



Patate douce

2 | 4



Mélange d'épices marocain

½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Oignon, haché

113 g | 227 g



Gousses d'ail

2 | 4



Mélange d'épices façon harissa

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bébé épinards

113 g | 226 g



Feta, émiettée

¼ tasse | ½ tasse



Amandes, tranchées

28 g | 56 g



Raisins secs sultana

28 g | 56 g

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



Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2 cm (¾ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices marocain**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

2



Préparer et griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **amandes grillées** dans une assiette.

3



Cuire le porc

- [Changer](#) | [Poulet haché](#)
- [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **mélange d'épices marocain**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire les oignons au harissa

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices façon harissa**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **oignons au harissa** dans un grand bol.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **oignons au harissa**, ajouter les **épinards**, la **moitié** des **raisins secs**, la **moitié** des **amandes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces rôties** et de **porc**.
- Parsemer de **feta**, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

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

3 | Cuire le poulet

○ [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

○ [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

* 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.