



Bols de porc garnis à la nord-africaine

avec patates douces rôties

35 minutes

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

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Bœuf 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



Bébés épinards
113 g | 226 g



Feta, émietté
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



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 bœuf

- Changez | **Porc haché**
- Changez | **Émincé protéiné**
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **mélange d'épices marocain**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer le **bœuf** 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 **bœuf**.
- 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 porc

Changez | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

3 | Cuire l'émincé protéiné

Changez | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf****.

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



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