

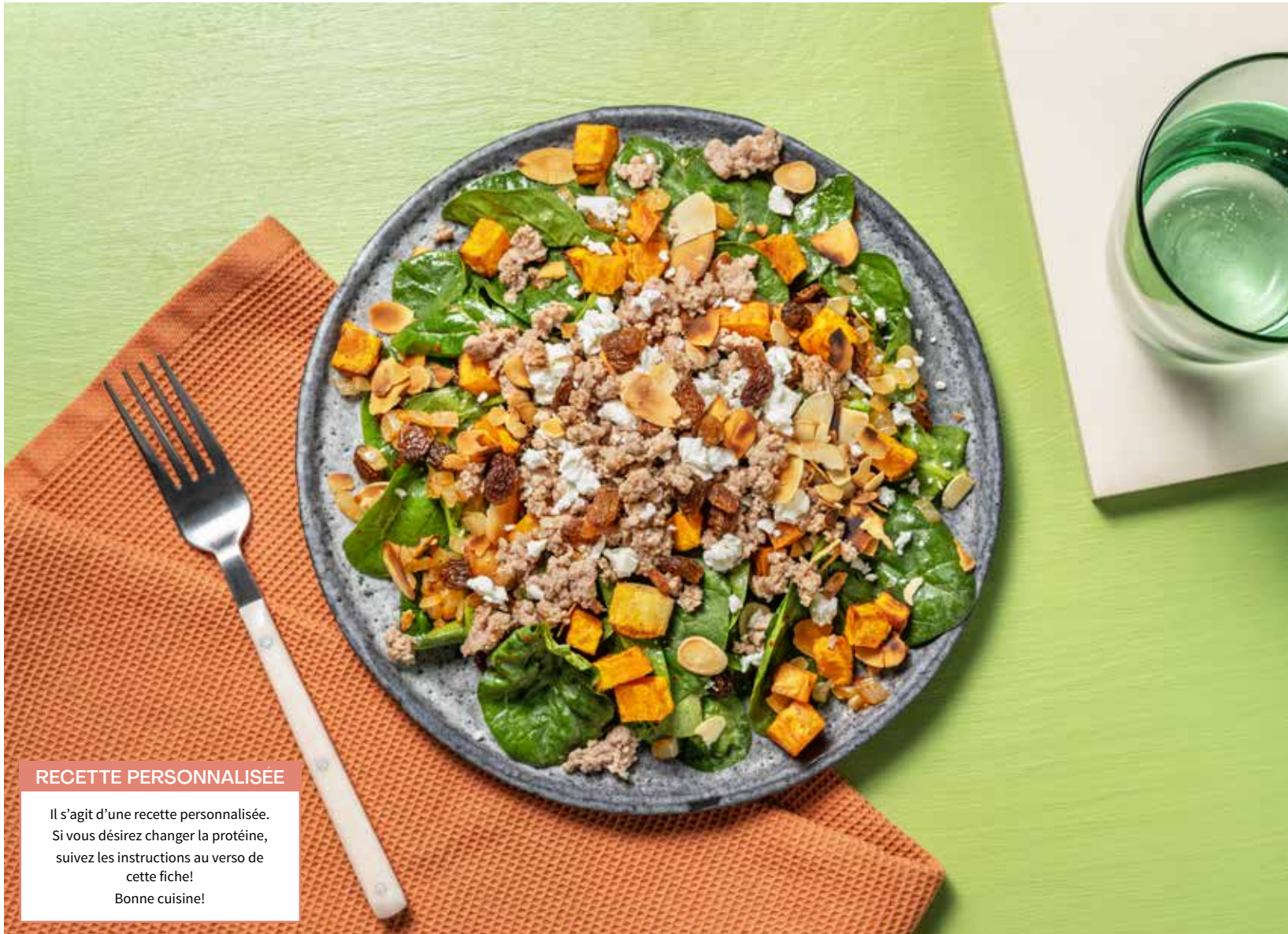
Bols de porc garnis à la nord-africaine avec patates douces rôties

Découverte

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR RAISINS SECS SULTANA

Un raisin sec sans pépins qui ajoute une touche sucrée au plat!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 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
Bébé épinards	113 g	226 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



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

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les patates douces

- 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.

4



Cuire les oignons au harissa

- 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.

2



Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- 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** dans une assiette.

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** et de **porc**.
- Parsemer de **feta**, du reste des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

3



Cuire le porc

- 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) du **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.

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

Le souper, c'est réglé!