

# Porc style souvlaki faible en calories

avec salade du jardin fraîche

Faible en calories

Épicée (au goût) 30 minutes



Côtelettes de porc,  
désossées



Poivre au citron



Petites tomates



Olives mélangées



Oignon rouge



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Feta, émiettée



Poivron vert



Tzatziki

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à soupe
- Moyen : ½ c. à soupe
- Épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poivre au citron 🍋	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Tzatziki	56 ml	113 ml
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **tomates** en quartiers. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Égoutter, puis hacher ou déchirer grossièrement **déchirer les olives**.



## Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Couvrir légèrement avec du papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## Faire mariner les oignons

Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que les **oignons** ramollissent. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un grand bol. Réfrigérer.



## Préparer la salade

Pendant que le **porc** rôtit, sortir le grand bol contenant les **oignons marinés** du réfrigérateur. Incorporer **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **épinards**, les **poivrons**, les **tomates**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à soupe** de **poivre au citron**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes. Garnir le **porc** de **tzatziki**. Parsemer du **reste** du **feta**.

## Le repas est prêt!