

Côtelettes de porc à la marocaine

avec couscous coloré et sauce aux figes

Faible en calories

35 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Couscous



Poivron



Oignon rouge



Bébés épinards



Amandes tranchées



Vin blanc de cuisine



Tartinade de figues



Mélange d'épices marocain



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAIN

Ce mélange d'épices nord-africaines est chaleureux et aromatique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Amandes tranchées	28 g	56 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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.



Préparer

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Saisir et rôtir les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une assiette.



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **vin de cuisson**, la **tartinade de figues**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu. Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de porc restant** dans l'assiette. Transférer la **sauce** dans un petit bol.



Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter à une casserole moyenne ¾ tasse (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **épinards**, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **amandes**, les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce aux figues**.

Le souper, c'est réglé!