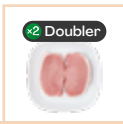




Côtelettes de porc à la marocaine

avec couscous coloré et sauce aux figues

Faible en calories 30 minutes



Double côtelettes de porc
680 g | 1360 g

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



- Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g
- Couscous
½ tasse | 1 tasse
- Poivron
1 | 2
- Oignon rouge
1 | 2
- Bébés épinards
56 g | 113 g
- Amandes, tranchées
28 g | 56 g
- Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Tartina 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

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



Préparer

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

*2 Doubler | Côtelettes de porc

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** 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.), **saler** et **poivrer**.

4



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 les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



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**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer 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**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **vin de cuisine**, 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** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, incorporer le **jus de porc restant** dans l'assiette. Transférer la **sauce** dans un petit bol.

3



Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ¾ **tasse** (1 ½ 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** dans la casserole, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.

6



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 coloré** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce aux figues**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Préparer

*2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé les **côtelettes de porc**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **porc**. Cuire par étape, au besoin.

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



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