



Côtelettes de porc au harissa et au miel

avec pilaf de couscous herbacé et sauce crémeuse au citron

30 minutes



+2 Doubler
Côtelettes de porc, désossées
680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou ×2 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


Citron
1 | 1


Bébés épinards
28 g | 56 g


Menthe
7 g | 7 g


Raisins secs sultana
28 g | 56 g


Amandes, tranchées
28 g | 56 g


Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe


Concentré de bouillon de poulet
1 | 2


Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe | 2 c. à soupe


Miel
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Cuire le couscous

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Détacher des branches les **feuilles de menthe**, puis les hacher grossièrement.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Fondre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle à feu doux. Ajouter le **mélange d'épices façon harissa** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **miel**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est pour vos côtelettes de porc!)

3



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.

4



Cuire les poivrons

- Dans la même poêle, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **poivrons** dans l'assiette contenant les **amandes**.

5



Saisir et rôtir le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (**REMARQUE** : Cuire en deux étapes pour 4 personnes.)
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie en silicone, badigeonner les **côtelettes de porc** du **mélange harissa-miel**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **couscous**, les **raisins secs**, les **épinards**, les **poivrons**, les **amandes**, la **menthe** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **miel**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **zeste de citron** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre sauce!)
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce crémeuse au citron**.



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

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