



**BONJOUR**

**MELON D'EAU**

Un fruit juteux et coloré qui égaye  
n'importe quelle salade d'été!

**TEMPS: 35 MIN**



Filet de porc



Melon d'eau



Fromage feta



Échalote



Vinaigre de  
vin blanc



Thym



Mélange  
de graines



Menthe



Bébé roquette



Petit pain  
ciabatta



## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
  - Grand bol
  - Papier parchemin
  - Papier d'aluminium
  - Cuillères à mesurer
  - Grande poêle antiadhésive
  - Passoire
  - Fouet
  - Essuie-tout
  - Sel et poivre
  - Sucre
  - Huile d'olive ou de canola
- (1 c. à thé | 2 c. à thé)

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Filet de porc 340 g | 680 g
- Melon d'eau 113 g | 227 g
- Fromage feta 2 ¼ tasse | ½ tasse
- Échalote 50 g | 100 g
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Thym 7 g | 14 g
- Mélange de graines 28 g | 56 g
- Menthe 7 g | 14 g
- Bébé roquette 56 g | 113 g
- Petit pain ciabatta 1 1 | 2

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



## BON DÉPART

Préchauffer le four à **450 °F** (pour rôtir le porc et griller les croûtons). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Hacher grossièrement les **feuilles de thym**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) puis le **porc**. Saisir le **porc** en le retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 6 à 8 min.



### 4 GRILLER LES GRAINES

Dans la même poêle sèche à feu moyen, ajouter les **graines**. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Retirer la poêle du feu et réserver.



### 2 CUIRE LE PORC ET GRILLER LES CROÛTONS

Retirer la poêle du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Essuyer la poêle. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 71 °C/160 °F.\*\*\*) Entre-temps, couper la **ciabatta** en cubes de 2,5 cm (1 po). Sur une autre plaque recouverte de papier parchemin, arroser la **ciabatta** de **½ c. à table d'huile** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, de 6 à 7 min.



### 5 ASSEMBLAGE

Lorsque le **porc** est prêt, le transférer sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium (sans sceller) et laisser reposer, 5 min. Entre-temps, dans le bol d'**échalotes marinées**, ajouter **2 c. à table d'huile** (dbl pour 4 pers) et mélanger. Ajouter le **melon d'eau**, la **menthe**, la **roquette**, la **feta** et les **croûtons**. Bien mélanger.



### 3 FINIR LA PRÉPARATION

Entre-temps, couper le **melon d'eau** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **feuilles de menthe**. Peler, puis émincer les **échalotes**. À l'aide d'une passoire, rincer les **échalotes** à l'**eau froide**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre** et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **échalotes** et **saler**. Bien mélanger et réserver.



### 6 FINIR ET SERVIR

Trancher le **porc**. Répartir la **salade de melon d'eau** dans les assiettes, puis saupoudrer de **graines**. Garnir de **porc**. Napper **du reste de vinaigrette**.

## POLYVALENTE

Cette salade est parfaite pour les pique-niques au parc!