



Porc à l'ail acidulé

avec salade de verdure et d'olives

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ 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

Changer



Filet de porc

340 g | 640 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées

340 g | 680 g



Poivron vert

1 | 2



Oignon rouge

½ | 1



Tomate

2 | 4



Bébés épinards

56 g | 113 g



Feta, émiettée

¼ tasse | ½ tasse



Sauce au yogourt

45 ml | 90 ml



Olives mélangées

30 g | 60 g



Vinaigre de vin rouge

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer** directement sur la planche à découper.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives** ou les déchirer en bouchées.

2



Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que les **oignons** ramollissent.
- Retirer du feu.
- Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.

3



Préparer le porc

- [Changer](#) | [Filet de porc](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- Sur une autre planche à découper, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- **Saler**, puis assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **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.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, sortir du frigo le bol contenant les **oignons marinés**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **épinards**, les **poivrons**, les **tomates**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- [Changer](#) | [Tofu](#)
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer, le poêler et le servir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.

3 | Préparer le porc

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le bloc de **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez maintenant deux steaks de tofu.) Assaisonner le **tofu** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.

4 | Cuire le porc

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Ne pas tenir compte des instructions pour la cuisson au four.

6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.



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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.