

Porc au poivre au citron

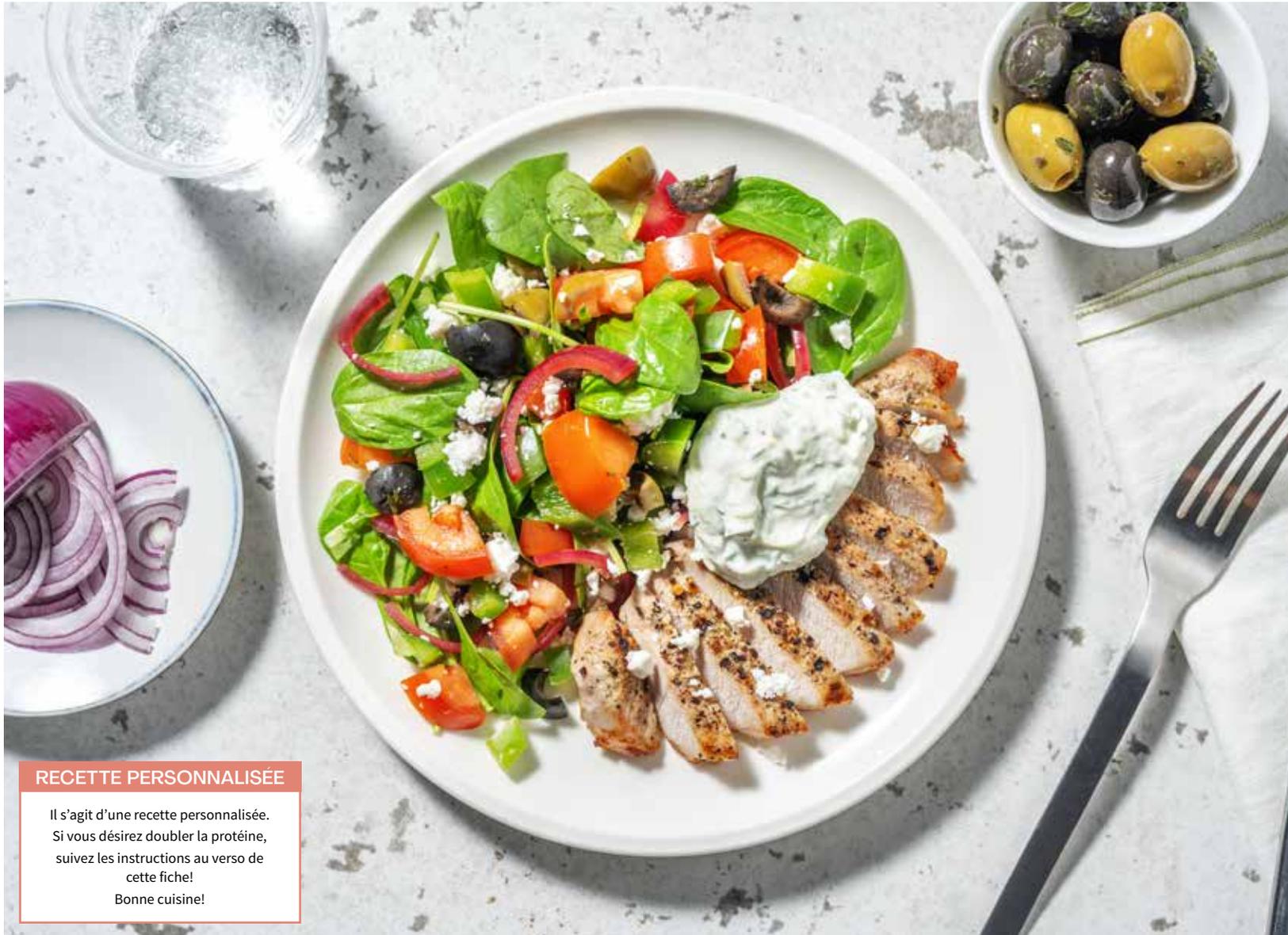
avec salade fraîche

Faible en calories

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Doubles côtelettes de porc, désossées



Poivron vert



Oignon rouge



Tomate Roma



Bébés épinards



Feta, émiettée



Sauce au yogourt



Olives mélangées



Vinaigre de vin rouge



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

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, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Doubles côtelettes de porc, désossées	680 g	1360 g
Poivron vert	1	2
Oignon rouge	½	1
Tomate Roma	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	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
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



1 Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement ou déchirer les **olives** en bouchées.



4 Cuire le porc

- 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.



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.



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.



3 Préparer le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper.
- **Saler**, puis assaisonner de **poivre au citron**.

Si vous avez choisi le **double porc**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de porc**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.)



6 Terminer et servir

- 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**.

Le souper, c'est réglé!