

Ragoût de porc au four faible en glucides avec aubergines et basilic

Faible en glucides 30 Minutes



Porc haché



Petites aubergines



Tomates broyées



Ricotta



Mozzarella, râpé



Chapelure italienne



Assaisonnement italien



Purée d'ail



Basilic



Oignon rouge, haché



Base pour sauce tomate



Mélange printanier



Mini concombre



Vinaigre balsamique

BONJOUR BASILIC
Herbacé et légèrement sucré!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Porc haché	250 g	500 g
Petite aubergine	320 g	640 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Ricotta	100 g	200 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	7 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Base pour sauce tomate	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire griller l'aubergine

Couper les **aubergines** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **aubergines** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **aubergines** en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Terminer la sauce

Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter l'**assaisonnement italien restant**, la **purée d'ail**, la **base pour sauce tomate**, les **tomates broyées** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Préparer

Pendant que les **aubergines** grillent, couper le **concombre** finement en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **basilic**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à thé** de l'**assaisonnement italien**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Assembler le plat au four

Retirer la poêle du feu, puis étaler le **mélange au porc** en une couche uniforme. Garnir des **aubergines**, puis parsemer de **chapelure**. Napper les **aubergines** de **ricotta**, puis parsemer de **mozzarella**. (**REMARQUE** : En l'absence d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] avant d'assembler et de faire gratiner. Pour 4 personnes, utiliser un plat de cuisson de 22 x 33 cm [9 x 13 po]). Faire gratiner au **centre** du four de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le **fromage** fonde et devienne doré.



Commencer la sauce

Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc** et les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier** et les rondelles de **concombre** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **ragoût de porc au four** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer le **ragoût de porc au four** de **basilic**.

Le repas est prêt!