

# Salade de porc aux épices jerk avec haricots noirs et vinaigrette à la mangue

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Bébés épinards



Tomate Roma



Oignon vert



Haricots noirs



Chutney de mangues



Sauce jerk



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs des Caraïbes!

## 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, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon vert	1	2
Haricots noirs	185 ml	370 ml
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 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.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



### Préparer le porc

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce jerk** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **chutney de mangues**. Réserver la **moitié** de ce **mélange** dans un autre petit bol.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.



### Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper le **porc** de la **moitié** de la **sauce jerk à la mangue**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



### Préparer

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer la **moitié** des **haricots noirs** (tous les haricots noirs).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.



### Mariner les haricots noirs

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **haricots noirs**, les **tomates** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Remuer pour enrober.



### Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** dans le bol contenant les **haricots noirs**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce jerk à la mangue**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!