



# Salade de porc et de pommes

## avec vinaigrette balsamique

Repas futé

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées  
680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ 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](https://hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g



Bébé épinards  
113 g | 227 g



Pomme Gala  
1 | 2



Vinaigre balsamique  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Échalote  
1 | 2



Feta, émiettée  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange de graines  
28 g | 56 g

**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



### Cuire les côtelettes de porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

\*2 Doubler | Côtelettes de porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Commencer la préparation

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux sur la largeur.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

3



### Mariner les échalotes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre balsamique**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **échalotes**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



### Terminer la préparation

- Évider, puis couper la **pomme** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).

5



### Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant les **échalotes marinées**, ajouter les **bébés épinards**, les **pommes** et les **pois sucrés**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Parsemer de **feta** et du **mélange de graines**.

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

## 1 | Cuire les côtelettes de porc

\*2 Doubler | Côtelettes de porc

Si vous avez doublé le **porc**, le préparer, et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

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



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