

Salade style souvlaki au porc

avec vinaigrette onctueuse au citron

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



Côtelettes de porc, désossées



Orzo



Poivron



Tomate Roma



Bébés épinards



Gousses d'ail



Citron



Feta, émietté



Crème sure



Olives mélangées



Mélange d'épices aneth et ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'AIL ET À L'ANETH

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

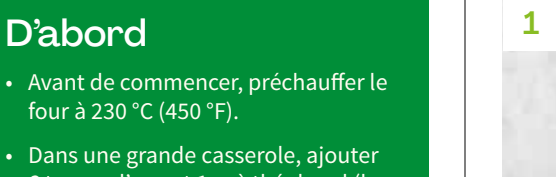
	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Orzo	85 g	170 g
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	95 g	180 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.



Cuire l'orzo

- Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (toute la qté pour 4 pers.) à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé. Remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.



Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **crème sure**, le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis diviser les **olives** en bouchées.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter l'**orzo**, les **épinards**, les **tomates**, les **poivrons**, le **feta** et les **olives**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** de l'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de porc.
- Couronner d'un **souppçon** de **vinaigrette onctueuse au citron**.

Le souper, c'est réglé!



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