

HELLO Salade style souvlaki au porc

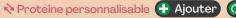
avec vinaigrette onctueuse au citron

Repas futé

30 minutes



Filet de porc 340 g | 680 g







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 🎥





Côtelettes de porc, désossées 340 g | 680 g



85 g | 170 g





1 | 2



Bébés épinards 56 g | 113 g



1 | 2

Gousses d'ail 2 | 4



Citron 1 | 1

Feta, émietté 1/4 tasse | 1/2 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

Quantités d'ingrédients

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. Matériel | Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande casserole, essuie-tout, tasses à mesurer



Cuire l'orzo

- 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.
- 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 qu'il soit tendre.
- Égoutter et rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce que l'**orzo** soit froid au toucher.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer 1 c. à thé (2 c. à thé) d'huile.



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 le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Égoutter, puis diviser les olives en deux.



Cuire le porc

O Changer | Filet de 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.



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.

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.



Terminer et servir

- Trancher finement le porc.
- Répartir la salade dans les assiettes. Garnir de porc.
- Couronner d'un soupçon de vinaigrette onctueuse au citron.
- Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.



3 | Cuire le porc

O Changer | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 8 min, puis augmenter le temps de cuisson au four à 14 à 18 min **.



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