

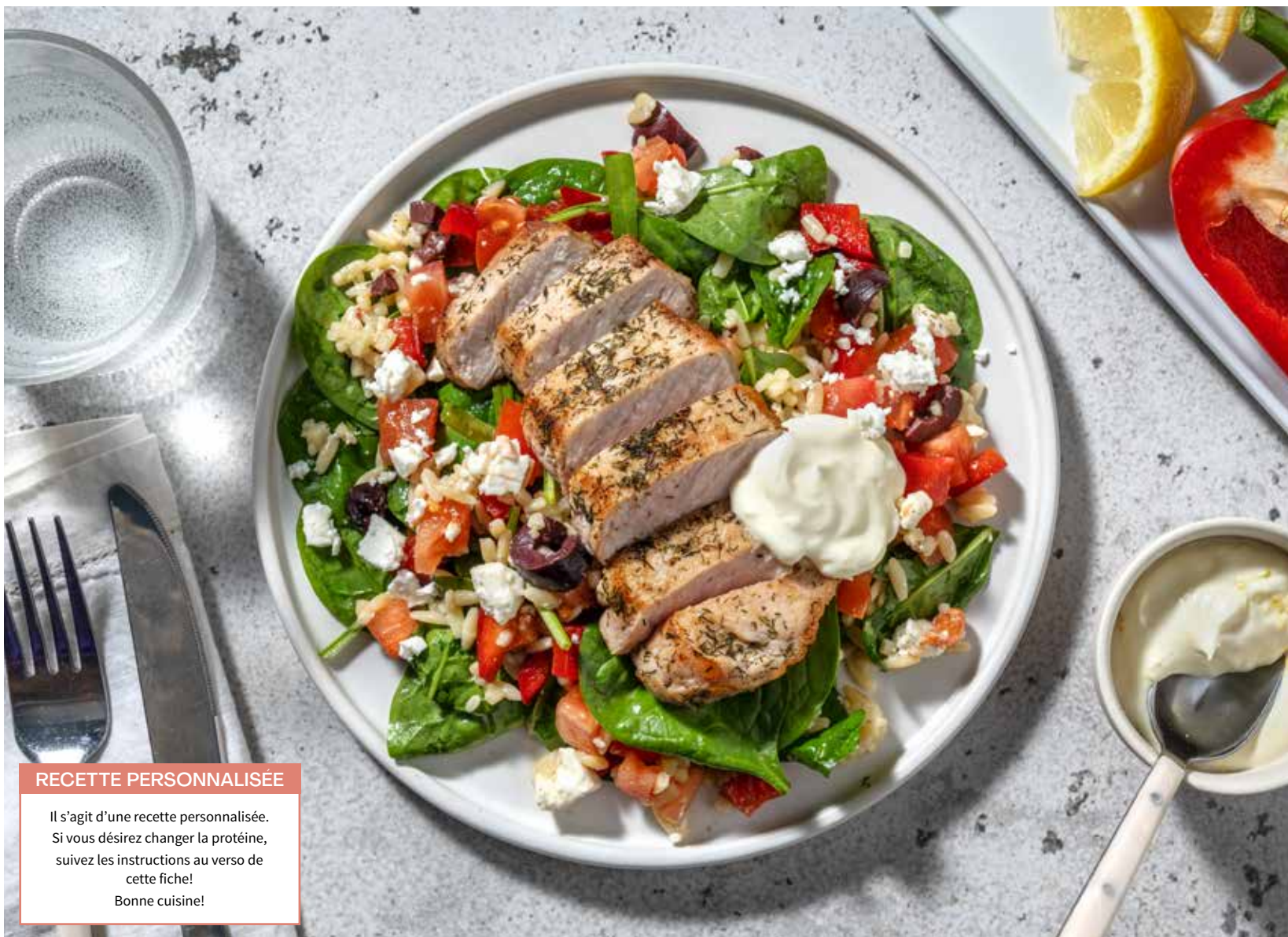
# Salade style souvlaki au porc

avec vinaigrette onctueuse au citron

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,  
désossées



Poitrines de poulet



Citron



Sel d'ail



Orzo



Tomate Roma



Poivron



Feta, émiettée



Crème sure



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth



Olives mélangées



Bébés épinards

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).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
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
Poitrines de poulet	2	4
Citron	1	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Orzo	85 g	170 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Poivron	160 g	320 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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.



## Préparer

- 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.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- 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 couper ou déchirer les **olives** en bouchées.



## Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

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



## Cuire l'orzo

- Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (toute la qté pour 4 pers.) à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.



## 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** du **sel d'ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper le **porc** de la **marinade restant** dans le bol.
- 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.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **porc**.



## Terminer et servir

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

**Le souper, c'est réglé!**