



TAJINE DE PORC

avec couscous marocain à la menthe et aux amandes grillées

PRONTO



BONJOUR CHERMOULA

Un mélange d'épices marocain composé de cumin, de cannelle, de paprika et de cayenne

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 749



Porc haché



Oignon, haché



Ail



Menthe



Amandes, tranchées



Pâte de tomates



Épices à chermoula



Couscous



Concentré de bouillon de poulet



Haricots verts, parés



Chutney à la mangue

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Petite casserole
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Porc haché 250 g | 500 g
- Oignon haché 113 g | 227 g
- Ail 10 g | 20 g
- Menthe 10 g | 10 g
- Amandes, tranchées 5 28 g | 56 g
- Pâte de tomates 3 c. à table | 6 c. à table
- Épices à chermoula 1 c. à table | 2 c. à table
- Couscous 1 3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Concentré de bouillon de poulet 2 | 4
- Haricots verts, parés 170 g | 340 g
- Chutney à la mangue 2 c. à table | 4 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Vous n'avez pas de presse-ail? Écrasez fermement les gousses sur une planche à découper à l'aide du plat d'un couteau de chef, puis hachez l'ail finement.



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Dans une petite casserole à feu élevé, porter à ébullition **1 tasse** d'eau (doubler pour 4 pers) et **1 concentré de bouillon** (doubler pour 4 pers). Hacher grossièrement les **amandes**. Émincer ou presser l'**ail**. Couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher grossièrement **la moitié des feuilles de menthe** (la totalité pour 4 pers).



4 COMMENCER LE TAJINE
Dans la même poêle, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **porc** et les **épices à chermoula**. Cuire le porc, en le séparant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



2 CUIRE LE COUSCOUS
Lorsque l'**eau** bout, retirer la casserole du feu et incorporer le **couscous**. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 5 min.



5 MIJOTER LE TAJINE
Dans la même poêle, incorporer les **haricots verts**, le **chutney à la mangue**, l'**ail**, la **pâte de tomates**, **le reste du (des) concentré(s) de bouillon** et **1 tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Mijoter jusqu'à léger épaississement du **tajine**, de 5 à 6 min. **Saler et poivrer**.



3 GRILLER LES AMANDES
Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût; les amandes brûlent rapidement!) Réserver les amandes dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. Ajouter les **amandes** et la **menthe**, puis répartir dans les assiettes. Garnir de **tajine**.

BESSEHA!

Une des façons de se souhaiter
« bon appétit » au Maroc!

