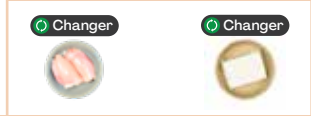




Côtelettes de porc au harissa et au miel

avec pilaf de couscous herbacé et sauce crémeuse au citron

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g

Couscous
½ tasse | 1 tasse

Poivron
1 | 2

Citron
1 | 1

Bébés épinards
28 g | 56 g

Menthe
7 g | 7 g

Raisins secs sultana
28 g | 56 g

Amandes, tranchées
28 g | 56 g

Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Miel
1 | 2

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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, huile, beurre non salé

Matériel | Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone, 2 petits bols, fouet, zesteur

1



Cuire le couscous

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le concentré de bouillon.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le couscous. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le couscous sera tendre, séparer les grains à la fourchette.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Détacher des branches les **feuilles de menthe**, puis les hacher grossièrement.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Fondre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle à feu doux. Ajouter le **mélange d'épices façon harissa** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **miel**. Bien mélanger en fouettant. (REMARQUE : C'est pour vos côtelettes de porc!)

3



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes grillées** dans une assiette.

4



Cuire les poivrons

- Dans la même poêle, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **poivrons** dans l'assiette contenant les **amandes grillées**.

5



Saisir et rôtir le porc

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. (REMARQUE : Cuire en 2 étapes pour 4 pers.)
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie en silicone, badigeonner les **côtelettes de porc** du **mélange harissa-miel**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **couscous**, les **raisins secs**, les **épinards**, les **poivrons**, les **amandes**, la **menthe** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **mayonnaise**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **miel**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **zeste de citron** et $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet de sauce crémeuse au citron**.

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

5 | Saisir et rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc****.

5 | Saisir et rôtir le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (REMARQUE : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner et saisir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir les **côtelettes de porc**. Rôtir le **tofu** au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

* 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.

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