



Côtelettes de porc façon méditerranéenne

avec orzo au pesto de tomates séchées

Riche en protéines

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Orzo
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
7 ½ g | 15 g



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Sel d'ail
4 g | 8 g

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 portions | 4 portions

1



Commencer l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition à feu élevé.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo**. Cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, mais encore ferme sous la dent. Égoutter l'**orzo**, puis le remettre dans la casserole, hors du feu.
- Incorporer le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.

2



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

3



Saisir et rôtir le porc

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner tous les côtés de la **moitié** du **sel d'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

4



Terminer l'orzo

- Dans un grand bol, ajouter le **pesto**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **légumes**, l'**orzo** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer à l'**orzo** le **jus de porc** restant sur la planche à découper.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **côtelettes de porc**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt**, puis parsemer du **reste** du **feta**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Saisir et rôtir le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **côtelettes de porc**, en augmentant le temps de cuisson à 12 à 14 min**.

* 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.