



Bols de porc façon souvlaki

avec sauce au yogourt

30 minutes

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

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Pesto grec
¼ tasse | ½ tasse



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



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Citron
1 | 1

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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et commencer les légumes

Changez | Filet de porc

Changez | Tofu

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis le couper en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **poivrons**, les **oignons** et la **moitié** du **pesto**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer en une seule couche, puis rôtir au **centre** du four pendant 5 min. (**REMARQUE** : Les légumes continueront de rôtir à l'étape 4.)

3



Saisir le porc

Changez | Filet de porc

Changez | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**.
- Ajouter à la poêle chaude **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. Retirer du feu. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à la prochaine étape.)

4



Terminer le porc et les légumes

- Lorsque les **légumes** auront rôti pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson, puis disposer le **porc** au centre. Étendre le **reste** du **pesto** sur le **porc**.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Rehausser la sauce au yogourt

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce au yogourt** et la **moitié** du **zeste de citron**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **zeste de citron** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Trancher finement le **porc**.
- Garnir le **riz** de **porc** et de **légumes**, puis arroser du **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.
- servir la **sauce au yogourt** en accompagnement.

2 | Préparer et commencer les légumes

Changez | Filet de porc

Si vous avez choisi le **filet de porc**, il n'est pas nécessaire de commencer à rôtir les **légumes** avant le **porc**. Assaisonner les **légumes**, puis les réserver jusqu'à l'étape 4.

2 | Préparer et commencer les légumes

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, rôtir les **légumes** au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 | Saisir le filet de porc

Changez | Filet de porc

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

3 | Saisir le tofu

Changez | Tofu

Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**.

Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une assiette. Étendre le **reste** du **pesto** sur le **tofu**. Couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four. Servir de la même façon que la recette vous indique de servir les **côtelettes de porc**.



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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.