

Salade de souvlaki au porc faible en calories avec vinaigrette onctueuse au citron

Faible en calories

30 minutes



-  Côtelettes de porc, désossées
-  Citron
-  Origan
-  Sel d'ail
-  Orzo
-  Mélange roquette et épinards
-  Tomates Roma
-  Mini concombre
-  Feta, émietté
-  Yogourt grec
-  Assaisonnement italien
-  Olives mélangées

BONJOUR ORIGAN

Cette herbe pleine de mordant et de saveur fait partie de la famille de la menthe!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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
Citron	1	2
Origan	7 g	7 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Orzo	85 g	170 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Mini concombre	132 g	264 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, zester, puis presser le **citron**. Détacher les **feuilles d'origan** de la branche, puis les hacher grossièrement. Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis couper ou déchirer les **olives** en morceaux.



Préparer la vinaigrette au citron

Pendant que le **porc** rôtit, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, le **yogourt** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire l'orzo

Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (utiliser tout l'orzo pour 4 personnes) à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre. Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **moitié** de l'**origan** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer la salade

Dans un grand bol, mélanger le **jus de citron** avec **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter l'**orzo**, le **mélange roquette et épinards**, les **tomates**, les **concombres**, le **feta** et les **olives**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, le **reste de l'origan**, le **sel d'ail**, l'**assaisonnement italien** et **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Étaler la **marinade restante** dans le bol sur le **porc**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Transférer le **porc** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **porc tranché**. Arroser de **vinaigrette au citron**.

Le repas est prêt!