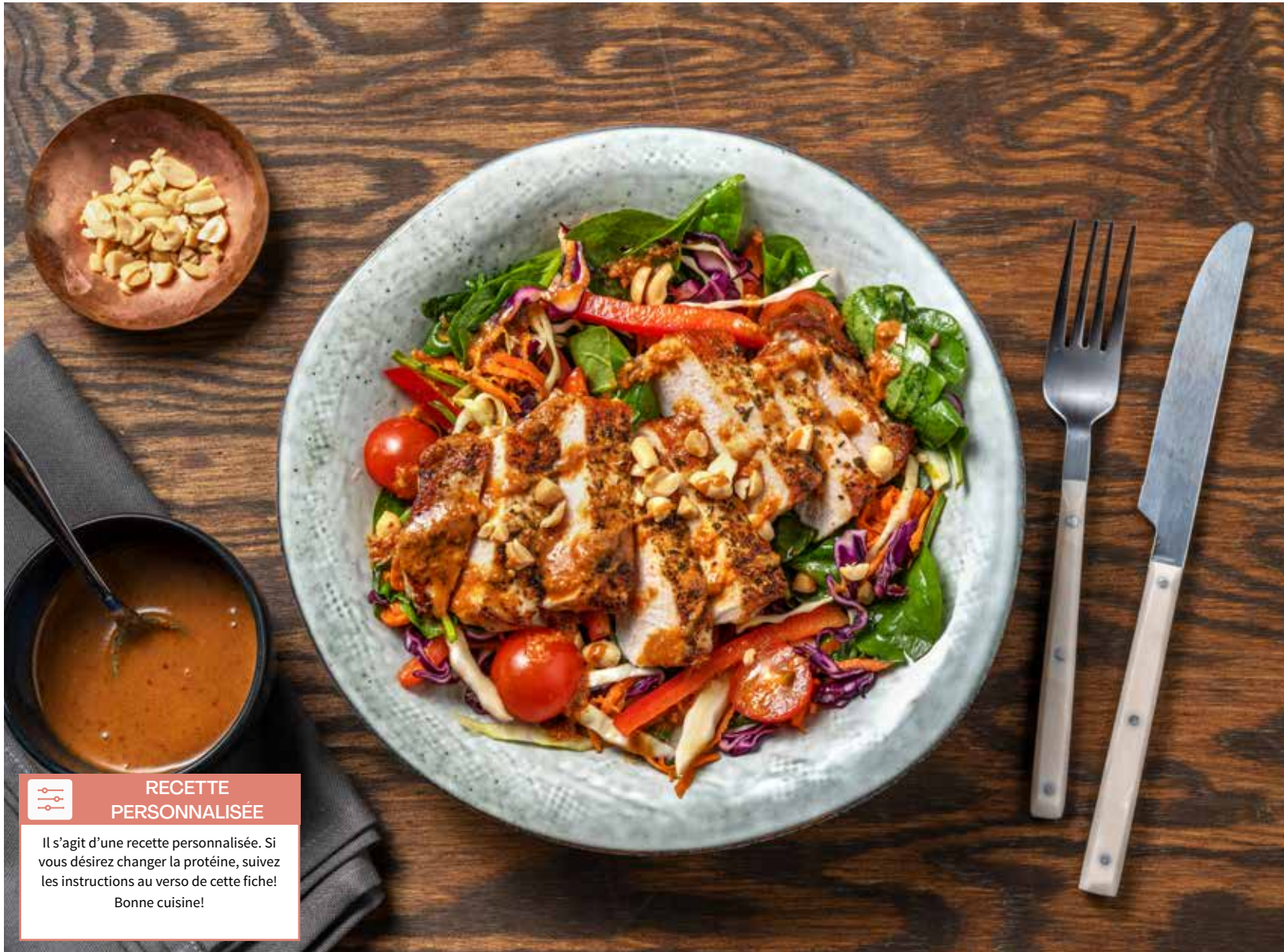


Salade de porc à la thaïlandaise faible en calories

avec vinaigrette au soja et aux arachides

Faible en calories

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc, désossées



Filet de porc



Poivron



Salade de chou



Bébés épinards



Arachides, hachées



Mélange mirin-soja



Lime



Assaisonnement thaï



Beurre d'arachides



Petites tomates

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAI

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!


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, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
 Filet de porc	340 g	680 g
Poivron	320 g	640 g
Salade de chou	170 g	340 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	2
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre d'arachides	32 g	64 g
Petites tomates	113 g	227 g

Huile*

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**. Couper les **tomates** en deux.



Préparer le porc

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement thaï** et **saler**.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper en deux sur la largeur avant de l'assaisonner. Le faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **côtelettes**.



Préparer la sauce aux arachides

Pendant que le **porc** rôtit, ajouter dans un petit bol le **beurre d'arachides**, le **reste** de l'**assaisonnement thaï**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** du **mélange mirin-soja** et **2 c. à soupe d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



Préparer la salade

Mélanger dans un grand bol le **reste** du **jus de lime**, le **zeste de lime**, le **reste** du **mélange mirin-soja** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **salade de chou**, les **épinards**, les **tomates** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **salade** dans les bols, puis garnir du **porc**. Arroser le **porc** de **sauce au beurre d'arachides**. Parsemer d'**arachides**.

Le repas est prêt!