

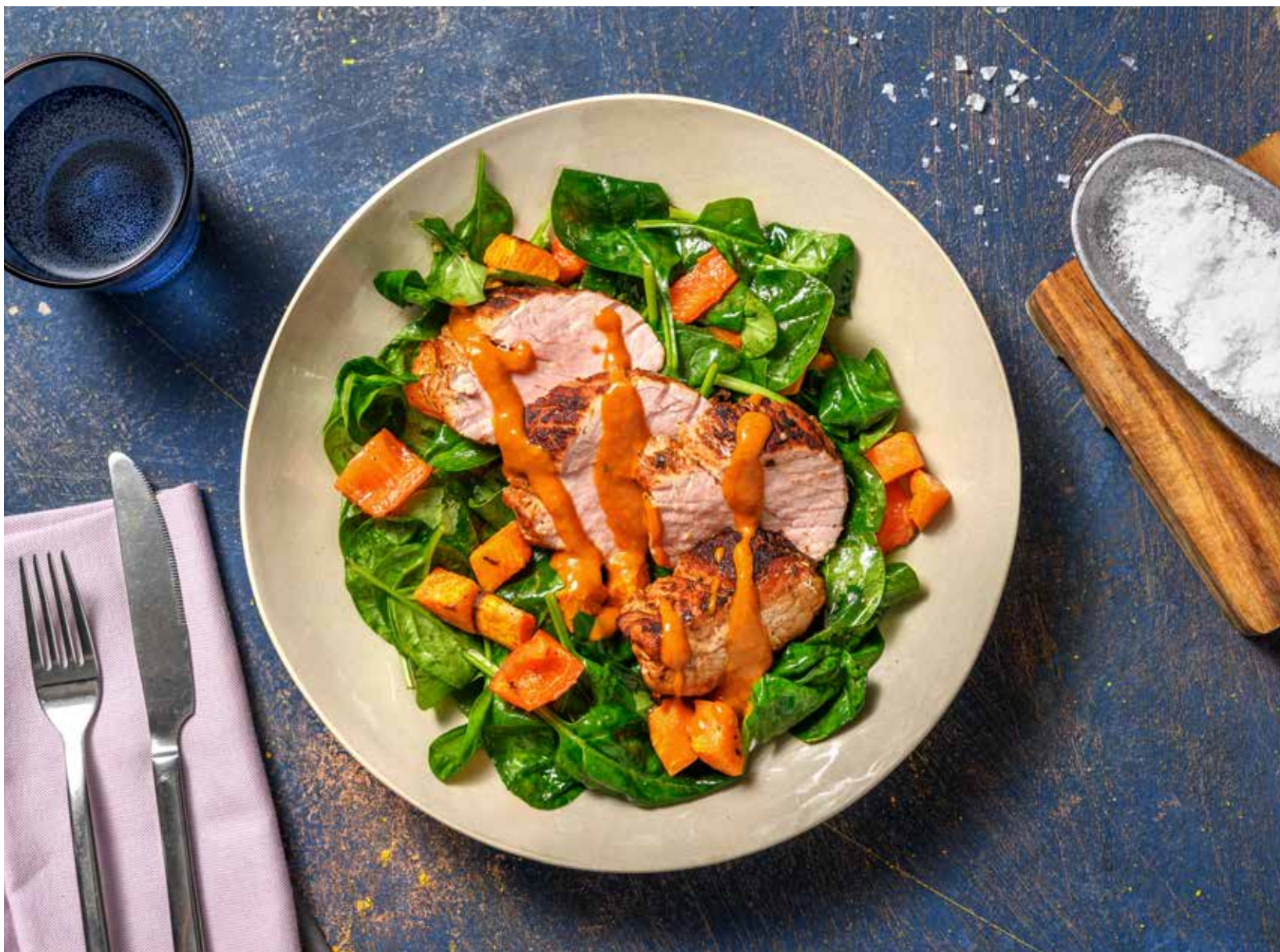
Porc façon thaïe

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Faible en glucides

Épicée

35 minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Poivron



Beurre d'arachides



Sauce soja



Lime



Sriracha



Patate douce



Assaisonnement thaï

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Patate douce	170 g	340 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter YouTube @HelloFreshCA

1



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



Saisir le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, réserver **¼ c. à thé d'assaisonnement thaï** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement thaï**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 minutes, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Jeter le gras restant dans la poêle.

3



Faire rôtir les légumes

Pendant que le **porc** saisit, arroser les **poivrons** et les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



Préparer la vinaigrette et la salade

Pendant que le **porc** et que les **légumes** rôtissent, ajouter dans un grand bol le **jus de lime**, le **zeste de lime** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes] à la vinaigrette, si désiré.)

5



Préparer la sauce aux arachides

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter le **beurre d'arachides**, la **sauce soja**, l'**assaisonnement thaï réservé**, **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et mijote doucement. (**REMARQUE** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes], si désiré.)

6



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **tranches de porc**. Arroser le **porc** de **sauce aux arachides**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!