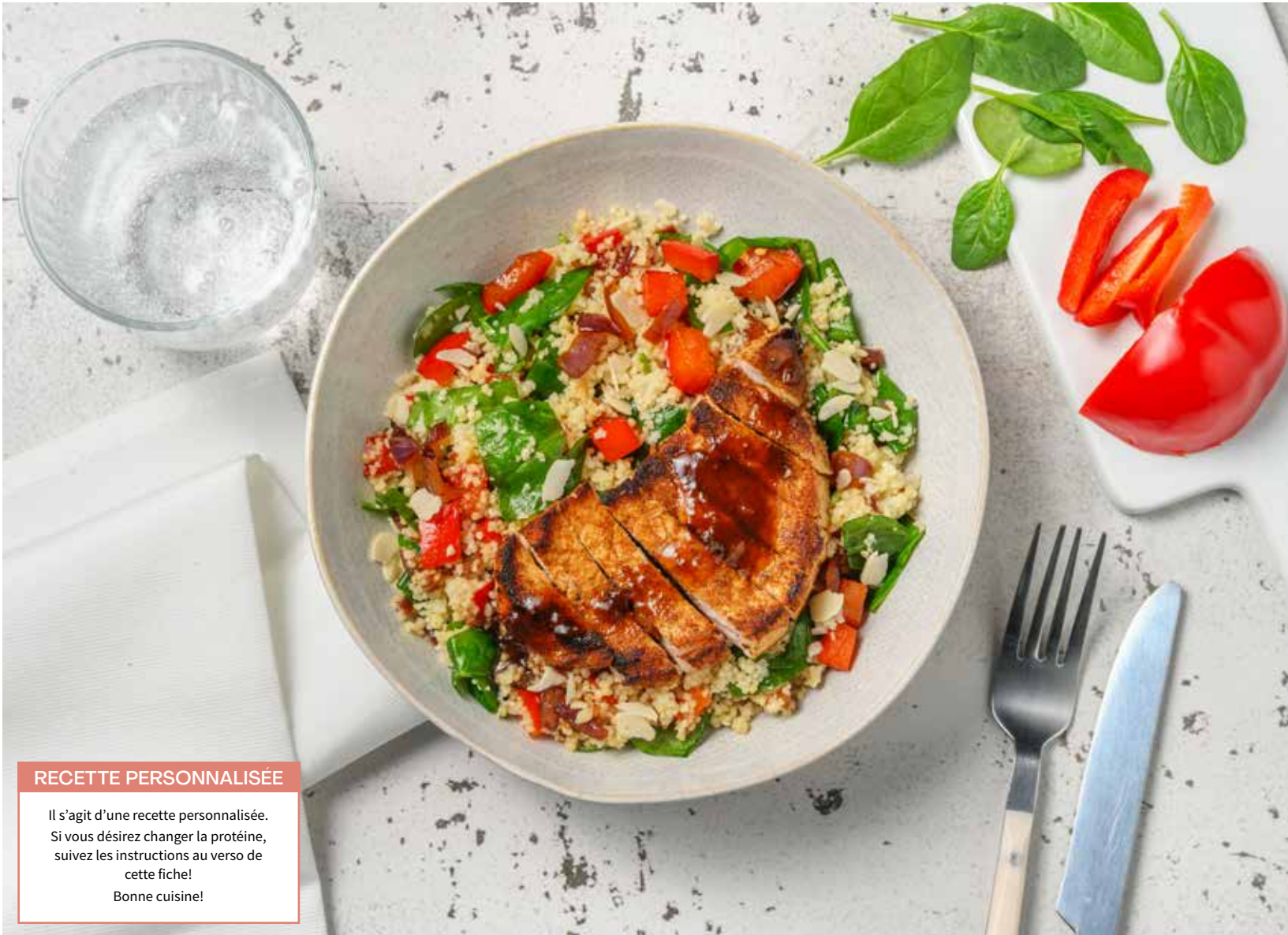


# Côtelettes de porc aux épices marocaines

avec couscous coloré et sauce aux figues

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



Poitrines de poulet



Couscous



Poivron



Oignon rouge



Bébés épinards



Amandes, tranchées



Vin blanc de cuisine



Tartinade de figues



Mélange d'épices  
marocain



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MAROCAIN

*Ce mélange d'épices nord-africaines est chaleureux et aromatique!*

## 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, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Couscous	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tartinade de figes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.

## 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min.\*\*



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Saisir et rôtir les côtelettes de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **porc** 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 dans une assiette.



## Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **vin de cuisine**, la **tartinade de figes**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu. Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de cuisson du porc restant** dans l'assiette. Transférer la **sauce** dans un petit bol.

Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de cuisson du poulet restant** dans l'assiette



## Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **épinards** dans la casserole, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **amandes**, les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce aux figes**.

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce aux figes**.

## Le souper, c'est réglé!