

Côtelettes de porc à la méditerranéenne

avec salade de patates douces rôties

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Patate douce



Poivron



Tomate Roma



Bébés épinards



Feta, émietté



Mélange d'épices méditerranéen



Miel



Vinaigre de vin rouge



Moutarde de Dijon

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer les légumes

- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Rôtir les légumes

- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées et que les **poivrons** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Lorsque les **patates douces** et les **poivrons** seront cuits, les laisser refroidir de 5 à 10 min.



Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **poivrons**, les **patates douces** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



Rôtir les côtelettes de porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **mélange d'épices méditerranéen** sur tous les côtés.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pendant 5 min.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

Le souper, c'est réglé!