



FILET DE PORC AUX HERBES À L'ARGENTINE

avec salsa de maïs noirci et farro

PRONTO



BONJOUR

ÉPICES CHIMICHURRI

Notre mélange secret donne à ce porc d'authentiques saveurs sud-américaines!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 786



Filet de porc



Coriandre



Épices chimichurri



Maïs en grains



Farro



Oignon rouge, haché



Ail



Concentré de bouillon de légumes



Citron



Persil



Tomate Roma

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Petit bol
- Passoire
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Filet de porc	340 g	680 g
• Coriandre	10 g	20 g
• Épices chimichurri	1 c. à table	2 c. à table
• Maïs en grains	2/3 tasse	1 1/3 tasse
• Farro 1	3/4 tasse	1 1/2 tasse
• Oignon rouge, haché	56 g	113 g
• Ail	10 g	20 g
• Concentré de bouillon de légumes	1	2
• Citron	1	2
• Persil	10 g	20 g
• Tomate Roma	80 g	160 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir le porc). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! En cuisine, « noircir » est une technique qui consiste à brunir la surface d'une viande ou d'un légume. Elle fonctionne mieux dans une poêle sèche, sans huile.



1 PRÉPARER LE PORC
Laver et sécher tous les aliments.* Sécher le(s) **filet(s) de porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande assiette, arroser le **porc** de **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Saupoudrer de **1/2 c. à table** d'**épices chimichurri** (doubler pour 4 pers). Frotter sur le **porc**.



4 NOIRCIR LES LÉGUMES
Entre-temps, dans la même poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **maïs** et les **oignons**. Couvrir et cuire en remuant une seule fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** aient « noirci » (soient brun doré foncé), de 4 à 5 min. Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre** et le **persil**. Couper la **tomate** en cubes de 0,5 cm (1/4 po). Zester puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** du **citron** en quartiers.



2 CUIRE LE PORC
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Saisir en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient brun doré, de 6 à 8 min. Retirer du feu, puis transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 18 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



5 FAIRE LE CHIMICHURRI
Lorsque les **légumes** ont noirci, retirer du feu et transférer dans un bol moyen. Incorporer les **tomates** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un petit bol, mélanger la **coriandre**, le **persil**, le **zeste de citron**, **1 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers), **le reste** de l'**ail** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE FARRO
Entre-temps, nettoyer la poêle avec un linge et réserver. Émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **farro**, **la moitié** de l'**ail** et **le reste** des **épices chimichurri**. Griller en remuant souvent, environ 1 min. Couvrir le **farro** d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Cuire à découvert, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 16 à 18 min.



6 FINIR ET SERVIR
Égoutter au besoin le **farro** puis remettre dans la même casserole. Incorporer le(s) **concentré(s) de bouillon** et **la moitié** de la **sauce chimichurri**. Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **porc** et de **salsa de maïs**. Napper **du reste** de **sauce chimichurri**. Servir avec un **quartier de citron**, au goût.

VOIR DOUBLE!

Le chimichurri est utilisé deux fois pour deux fois plus de saveurs!