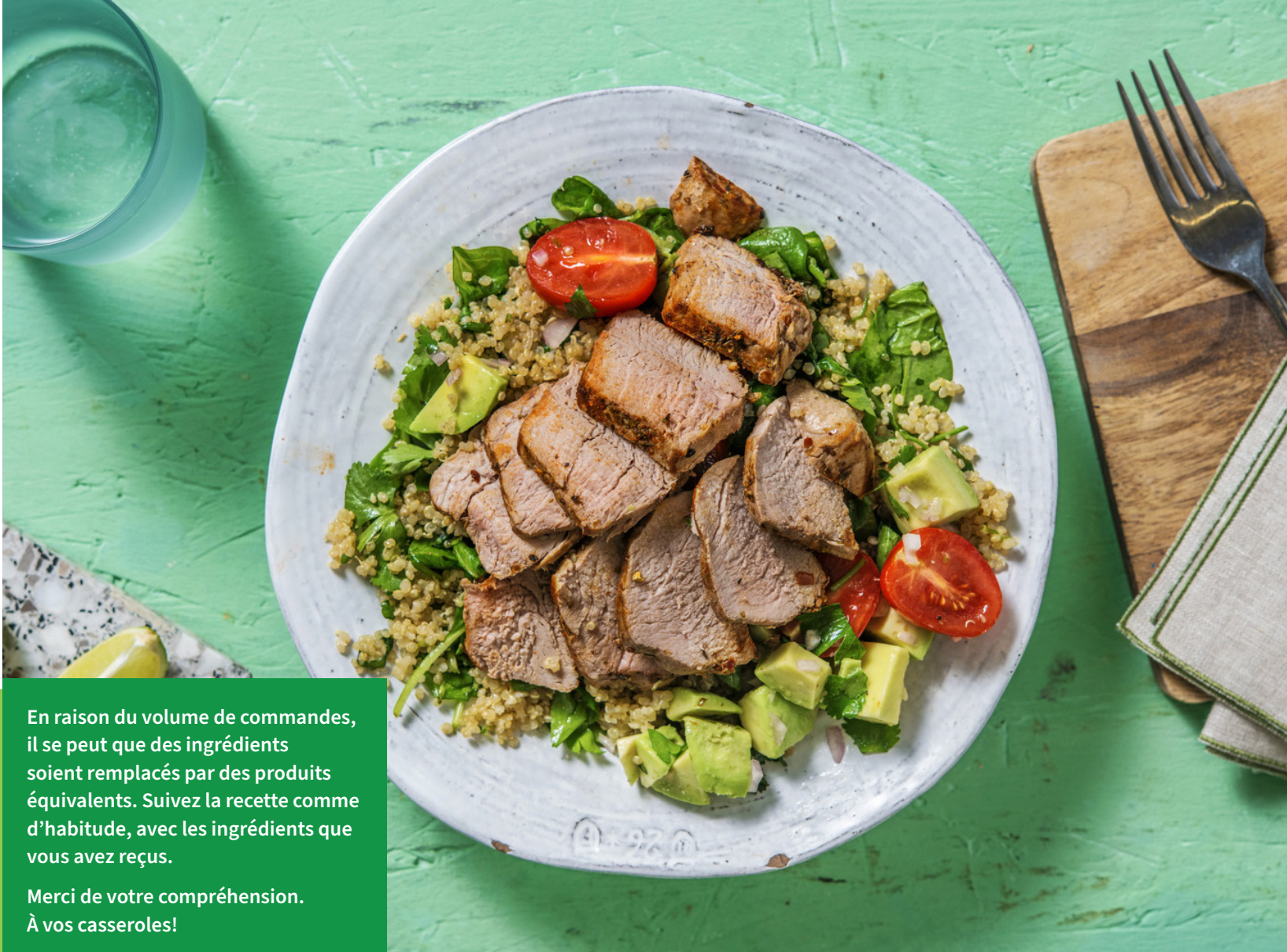


Filet de porc et chimichurri avec quinoa aux herbes et salsa d'avocats

Faible en glucides 30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Filet de porc



Persil et coriandre



Concentré de bouillon de légumes



Échalote



Lime



Mélange paprika-cumin-ail



Tomates raisins



Bébés épinards



Avocat



Quinoa

BONJOUR QUINOA

Souvent confondue avec une céréale, cette graine regorge de protéines, de fibres et de minéraux!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Persil et coriandre	14 g	28 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Échalote	50 g	100 g
Lime	1	2
Mélange paprika-cumin-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates raisins	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Avocat	1	2
Quinoa	½ tasse	1 tasse
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur 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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le quinoa

Peler, puis émincer l'**échalote**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des **échalotes** coupées et le **quinoa**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Couvrir la casserole et faire cuire le **quinoa** jusqu'à ce qu'il soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé, de 15 à 18 minutes. Lorsque le **quinoa** sera cuit, incorporer les **épinards**, remettre le couvercle et laisser reposer pendant la préparation de la **salsa** et du **porc**.



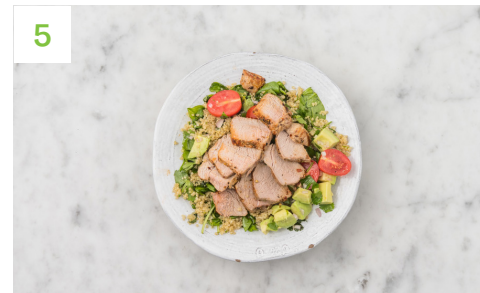
Préparer la salsa

Pendant que le **porc** cuit, mélanger dans un bol moyen les **tomates**, l'**avocat**, le **reste** des **échalotes**, le **jus de lime**, la **moitié** de la **coriandre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Faire cuire le porc

Pendant que le **quinoa** cuit, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper dans le sens de la largeur en **deux morceaux de taille égale**. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer du **mélange paprika-cumin-ail**. 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**. Faire cuire le porc en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes. Transférer le porc sur une plaque à cuisson. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 minutes.**



Terminer et servir

Séparer les grains de **quinoa** à la fourchette. Incorporer le **zeste de lime**, le **reste** de la **coriandre** et le **persil**. **Saler**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **quinoa** dans les bols. Déposer le **porc** et garnir de **salsa**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!



Préparer

Pendant que le **quinoa** et le **porc** cuisent, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser toute la lime pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre** et le **persil**.