



# Bol au porc style fajita

avec riz mexicain, légumes rôtis et cheddar

**FAMILIALE** 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



-  Côtelettes de porc, désossées
-  Riz basmati
-  Poivron
-  Courgette
-  Coriandre
-  Oignon rouge, en tranches
-  Crème sure
-  Assaisonnement mexicain
-  Fromage cheddar, râpé
-  Concentré de bouillon de poulet

**BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN!**

*Doux, fumé, épicé et tellement bon!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson, tasses à mesurer, essuie-tout, casserole moyenne, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	14 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. CUIRE LE RIZ MEXICAIN

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), le **concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



### 4. POÊLER LE PORC

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer **du reste** d'**assaisonnement mexicain**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté, puis transférer sur une autre plaque à cuisson. Rôtir, sur la grille **du haut** du four, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*



### 2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, évider le poivron, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



### 3. RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, la **courgette** et les **oignons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 18 à 20 min.



### 5. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **porc**. Couronner de **crème sure**, puis saupoudrer de **cheddar** et **du reste** de **coriandre**.

## Le souper, c'est réglé!