

Peperonata au porc faible en calories avec couscous israélien

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Oignon rouge



Poivron



Basilic



Couscous israélien



Purée d'ail



Tomates Roma



Base de sauce tomate



Assaisonnement
italien

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN

Il s'agit en fait de pâtes en forme de grains!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivron	320 g	460 g
Basilic	7 g	14 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	80 g	160 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de 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.

« Faible en calories » (650 kilocalories ou moins) est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **porc** avec un essuie-tout, assaisonner de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire la peperonata

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. **Saler**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent, de 4 à 5 minutes. Ajouter la **base de sauce tomate**, les **tomates**, la **purée d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 minutes.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer directement sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **couscous**, puis bien mélanger. Trancher le **porc**. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **peperonata** et de **porc**. Déchirer le **basilic** et parsemer le dessus de la **peperonata**.

Le repas est prêt!



Faire le couscous

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **couscous**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.