

# Porc au poivre au citron

## avec salade fraîche

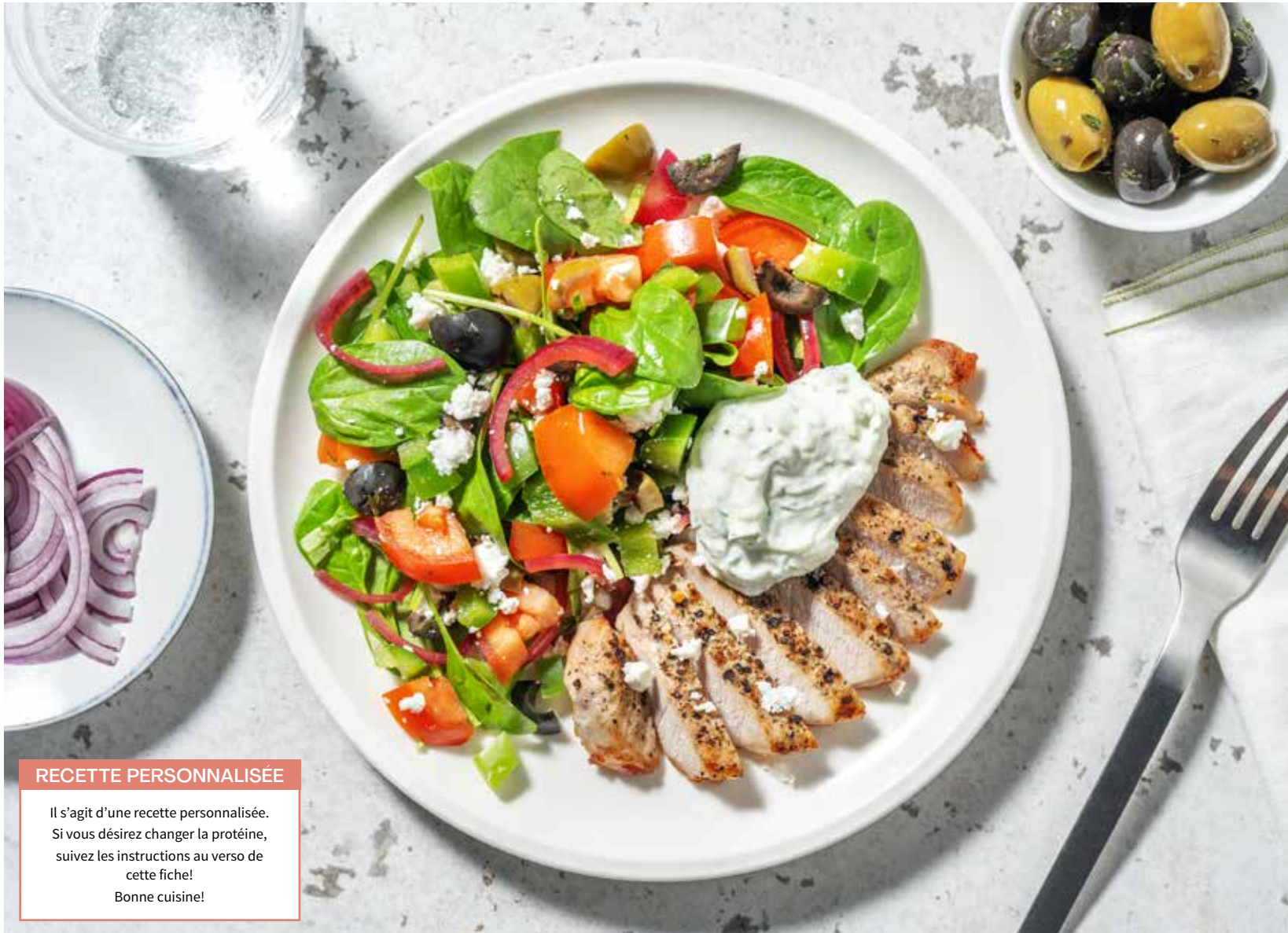
Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,  
désossées



Poitrines de poulet



Poivron vert



Tomate Roma



Oignon rouge



Bébé épinards



Feta, émietté



Sauce au yogourt



Olives mélangées



Vinaigre de vin rouge



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!*

## 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                               | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Côtelettes de porc, désossées | 340 g        | 680 g        |
| Poitrines de poulet           | 2            | 4            |
| Poivron vert                  | 200 g        | 400 g        |
| Tomate Roma                   | 190 g        | 380 g        |
| Oignon rouge                  | 56 g         | 113 g        |
| Bébés épinards                | 56 g         | 113 g        |
| Feta, émietté                 | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Sauce au yogourt              | 45 ml        | 90 ml        |
| Olives mélangées              | 30 g         | 60 g         |
| Vinaigre de vin rouge         | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Poivre au citron              | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre*                        | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Huile*                        |              |              |
| Sel et poivre*                |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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.



### 1 Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement ou déchirer les **olives** en bouchées.



### 2 Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**. **Salier**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que les **oignons** ramollissent.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.



### 3 Préparer le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper.
- **Salier**, puis assaisonner de **poivre au citron**.

Si vous avez choisi les hauts de **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**.



### 4 Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.



### 5 Assembler la salade

- Entre-temps, sortir du frigo le bol contenant les **oignons marinés**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **épinards**, les **poivrons**, les **tomates**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### 6 Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes.
- Garnir le **porc** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!