



PORC À LA CORIANDRE

avec couscous et salsa aux herbes

PRONTO



BONJOUR

CORIANDRE MOULUE

On obtient cette épice aromatique au léger goût sucré en moulant les graines de coriandre.

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 553**



Côtes de porc, désossées



Coriandre moulue



Concentré de bouillon de légumes



Couscous



Tomate Roma



Oignon vert



Persil



Vinaigre de vin blanc

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Côtes de porc, désossées	340 g	680 g
• Coriandre moulue	1 c. à table	2 c. à table
• Concentré de bouillon de légumes	1	2
• Couscous 1	3/4 tasse	1 1/2 tasse
• Tomate Roma	160 g	320 g
• Oignon vert	2	4
• Persil	10 g	20 g
• Vinaigre de vin blanc 9	1 c. à table	2 c. à table

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 minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Si vous avez le temps, laissez le porc mariner au réfrigérateur pendant une heure. Il sera ainsi encore plus savoureux.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **tomates** en cubes de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **oignons verts** en tranches fines, en séparant les parties **vertes et blanches**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher les **côtes de porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1 c. à thé** de **coriandre moulue** (doubler pour 4 pers) chacune. **Saler et poivrer**. Réserver.



4 FAIRE LA SALSA

Entre-temps, dans un petit bol, combiner les **tomates**, la **moitié de la partie verte des oignons verts**, la **moitié du persil**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**.



2 CUIRE LE COUSCOUS

Dans une casserole moyenne avec feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis la **partie blanche des oignons verts** et le **couscous**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon**, **2/3 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **reste de coriandre**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 5 min.



5 FINIR LE COUSCOUS

Séparer les grains de **couscous** à l'aide d'une fourchette et incorporer le **reste de la partie verte de l'oignon vert** et le **reste du persil**. **Saler et poivrer**.



3 CUIRE LE PORC

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE**: cuire chaque morceau à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches fines. Répartir le **couscous** dans les assiettes et garnir de porc et de **salsa**.

FRAIS!

La salsa acidulé donne un coup de fraîcheur à ce plat savoureux!