



BONJOUR

CORIANDRE MOULUE

Une épice aromatique et sucrée obtenue en moulant des graines de coriandre

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 702



Côtelettes de porc, désossées



Coriandre moulue



Concentré de bouillon de légumes



Couscous



Tomate Roma



Oignons verts



Persil



Vinaigre de vin blanc

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Côtelettes 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 | ¾ tasse | | 1½ tasse |
| • Tomate Roma | 160 g | | 320 g |
| • Oignons verts | 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 soja, 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 min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Si le temps le permet, mariner le porc pendant 1 heure au réfrigérateur ; la viande prendra ainsi encore plus des saveurs de la marinade.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **tomates** en cubes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**, en séparant les parties **vertes** et **blanches**. Hacher grossièrement le **persil**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer chaque **côtelette** de **1 c. à thé** de **coriandre moulue** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



4 PRÉPARER LA SALSA

Entre-temps, dans un petit bol, combiner les **tomates**, **la moitié du vert de l'oignon vert**, **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 à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **blanc de l'oignon vert**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 1 à 2 min. Ajouter le **couscous**, le(s) **concentré(s) de bouillon**, **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et **le reste de la coriandre**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer 5 min.



5 FINIR LE COUSCOUS

Séparer les grains du **couscous** à la fourchette et incorporer **le reste du vert 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 **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), 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 temp. interne min. de 71°C/160°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches fines, puis saupoudrer de **sel**. Répartir le **couscous** dans les assiettes et garnir de **porc** et de **salsa aux herbes**.

FRAIS!

La salsa acidulée rehausse parfaitement ce plat savoureux!