

# Porc assaisonné à la nord-africaine

avec patates douces rôties

Découverte

35 minutes



Porc haché



Patate douce



Mélange d'épices marocain



Oignon, haché



Gousses d'ail



Mélange d'épices harissa



Bébés épinards



Feta, émietté



Amandes, tranchées



Raisins secs sultana

BONJOUR RAISINS SECS SULTANA

*Un raisin sec sans pépins qui ajoute une touche sucrée au plat!*

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 g
Mélange d'épices marocain	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Rôtir les patates douces

- Peler et couper les **patates douces** en morceaux de 2 cm (¾ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices marocain** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



## Cuire les oignons au harissa

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices harissa**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **oignons au harissa** dans un petit bol.



## Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter les **oignons au harissa**, les **épinards**, la **moitié** des **raisins secs**, la **moitié** des **amandes** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **porc**.
- Parsemer de **feta**, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.



## Cuire le porc

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc** et **½ c. à thé de mélange d'épices marocain** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer**.
- Transférer le **porc** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

## Le souper, c'est réglé!