



Porc au poivre au citron

avec salade fraîche

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Poivre au citron



Tomate Roma



Olives mélangées



Oignon rouge



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Feta, émiettée



Poivron vert



Sauce tzatziki

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.

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
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

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** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Égoutter, puis hacher grossièrement ou déchirer les **olives** en bouchées.

4



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** 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 le **porc** dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

2



Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**.
- 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** et la **marinade** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, sortir du frigo le bol contenant les **oignons marinés**.
- Incorporer **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter les **épinards**, les **poivrons**, les **tomates**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer le porc

- Sur une autre planche à découper, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- **Saler**, puis assaisonner de **poivre au citron**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!