

# Porc aux épices de Montréal avec nouilles de courgette maison

Faible en glucides 35 minutes



Filet de porc



Courgette



Crème sure



Mélange d'épices  
de Montréal



Ail



Bébés épinards



Thym

BONJOUR NOUILLES DE COURGETTE MAISON

*Il suffit de peler la courgette en rubans fins, puis de les trancher pour obtenir une imitation de nouilles parfaite!*

## 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, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Courgette	400 g	600 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mélange d'épices de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Détacher de la branche **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **courgette** sur la longueur pour former de longs rubans. Saupoudrer uniformément de **sel** les **rubans de courgette**. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner avec le **mélange d'épices de Montréal**.



### Terminer les nouilles

Ajouter les **épinards**, l'**ail** et le **thym** dans la poêle. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer la poêle du feu et incorporer la **crème sure** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler la quantité pour 4 personnes).



### Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 6 minutes, en le retournant souvent. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que le **porc** soit cuit, de 14 à 16 minutes.\*\* Essuyer soigneusement la poêle.



### Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir les **nouilles de courgette** dans les assiettes. Garnir de **tranches de porc**.

### Le repas est prêt!



### Faire cuire les nouilles de courgette

Pendant que le **porc** rôtit, sécher les **rubans de courgette salés** avec un essuie-tout. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis les **nouilles de courgette**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)