

Porc et aux épices nord-africaines

avec courge rôtie

Faible en glucides 35 minutes



Porc haché



Courge musquée,
en cubes



Mélange d'épices
marocain



Oignon, haché



Ail



Mélange d'épices
façon 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Mélange d'épices marocain	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émiettée	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

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

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



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser la courge de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices marocain** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.



Faire griller les amandes

Pendant que la **courge** rôtit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Faire cuire le porc

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc** et **½ c. à thé du mélange d'épices marocain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit. **** Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire les oignons au harissa

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices façon harissa**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Réserver les **oignons au harissa** dans un petit bol.



Terminer et servir

Dans un grand bol, mélanger les **oignons au harissa**, les **épinards**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié** des **raisins secs** et la **moitié** des **amandes**. **Saler et poivrer**. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **courge rôtie** et de **porc haché**. Parsemer de **feta** émiettée, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

Le repas est prêt!