

Porc aux épices style nord-africaines

avec patates douces rôties

Découverte

35 minutes



Porc haché



Patate douce



Mélange d'épices marocain



Oignon, haché



Gousses d'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, épluche-légumes, grand bol

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	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
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 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



Faire rôtir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,90 cm (¾ po). Sur une plaque à cuisson tapissée 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 quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



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 **oignons**. 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**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Réserver les **oignons au harissa** dans un petit bol.



Faire griller les amandes

Pendant que les **patates douces** rôtissent, 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.



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 quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **porc haché**. Parsemer de **feta**, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

Le repas est prêt!



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 4 à 5 minutes, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.