

# 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 harissa



Bébés épinards



Feta, émietté



Amandes, tranchées



Raisins 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	56 g	113 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, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Raisins 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 quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en remuant à mi-cuisson.



## Faire cuire les oignons au harissa

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



## Préparer et faire griller les amandes

- Entre-temps, 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 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **amandes** 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 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**.

## Le souper, c'est réglé!



## Faire cuire le porc

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