

Porc en croûte d'amandes

avec risotto de couscous israélien et petits pois

Familiale

45 minutes



Filet de porc



Amandes, tranchées



Couscous israélien



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon rouge



Thym



Ail



Petits pois



Parmesan, râpé



Moutarde de Dijon



Chapelure panko

BONJOUR AMANDES

Broyées et mélangées à la panko pour une panure croustillante!

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, assiette creuse, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Thym	7 g	14 g
Ail	3 g	6 g
Petits pois	113 g	227 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement les **amandes**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans une casserole moyenne, mélanger **2 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen.



Commencer le couscous

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **couscous**, l'**ail** et les **petits pois**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit grillé et que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter **1 tasse** de **bouillon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** ait absorbé le **bouillon**. Continuer à ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé, que la texture devienne crémeuse et que le **couscous** soit tendre, de 10 à 15 minutes (15 à 18 minutes pour 4 personnes).



Paner le porc

En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, mélanger dans une assiette creuse les **amandes**, le **thym**, la **chapelure**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner la **moutarde** sur le dessus et les côtés du **porc**, puis presser le **porc** dans le **mélange de chapelure panko** pour bien l'enrober. Disposer le **porc pané** sur la plaque à cuisson.



Terminer le couscous

Lorsque la **dernière tasse** de **bouillon** aura été absorbée, incorporer la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire rôtir le porc

Arroser le **porc** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **porc en croûte d'amandes**. Répartir le **risotto de couscous** dans les assiettes, puis garnir de **porc**. Saupoudrer du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!