

Porc façon thaïe

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Faible en glucides

Épicée

35 Minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Poivron



Beurre d'arachides



Sauce soja



Lime



Sriracha



Patate douce



Gingembre



Assaisonnement thaï

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, épluche-légumes, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Lime	1	2
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Patate douce	170 g	340 g
Gingembre	15 g	15 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser la **moitié** du **gingembre**.



Préparer la vinaigrette et la salade

Pendant que le **porc** et que les **légumes** rôtissent, fouetter dans un grand bol le **jus de lime**, le **zeste de lime** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer.** (REMARQUE : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes] à la vinaigrette, si désiré.) Lorsque les **légumes** et le **porc** seront presque prêts, ajouter les **épinards** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Saisir le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de l'**assaisonnement thaï**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Essuyer soigneusement la poêle.



Préparer la sauce aux arachides

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter le **beurre d'arachides**, la **sriracha**, la **sauce soja**, **1 c. à thé de gingembre** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire mijoter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (REMARQUE : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes], si désiré.)



Faire rôtir les légumes

Pendant que le **porc** cuit, sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

Ajouter les **légumes rôtis** au bol contenant les **épinards**, puis bien mélanger. Trancher le **porc**. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **tranches de porc**. Arroser le **porc** de **sauce aux arachides**.

Le repas est prêt!