

Porc façon thaï

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

35 minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Poivron



Beurre d'arachides



Sauce soja



Lime



Sriracha



Patates douces



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.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, 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 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	1
Sriracha 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Patates douces	170 g	340 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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter YouTube @HelloFreshCA



1 Préparer

- Éviter 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). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



4 Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter 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**, puis bien mélanger au fouet. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes] pour une vinaigrette légèrement plus sucrée, si désiré.)



2 Faire cuire le porc

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, réserver dans un petit bol **¼ c. à thé** d'**assaisonnement thaï** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement thaï**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 minutes, en retournant à l'occasion, 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 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter soigneusement le gras de la poêle.



5 Préparer la sauce aux arachides

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **beurre d'arachide**, la **sauce soja**, l'**assaisonnement thaï réservé**, **⅓ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1 c. à thé** de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire la **sauce** en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et arrive à légère ébullition. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes], si désiré.)



3 Faire rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **poivrons** et les **patates douces**, et les arroser 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 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



6 Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **porc**.
- Arroser le porc d'un filet de **sauce aux arachides**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!