

Porc façon thaïe

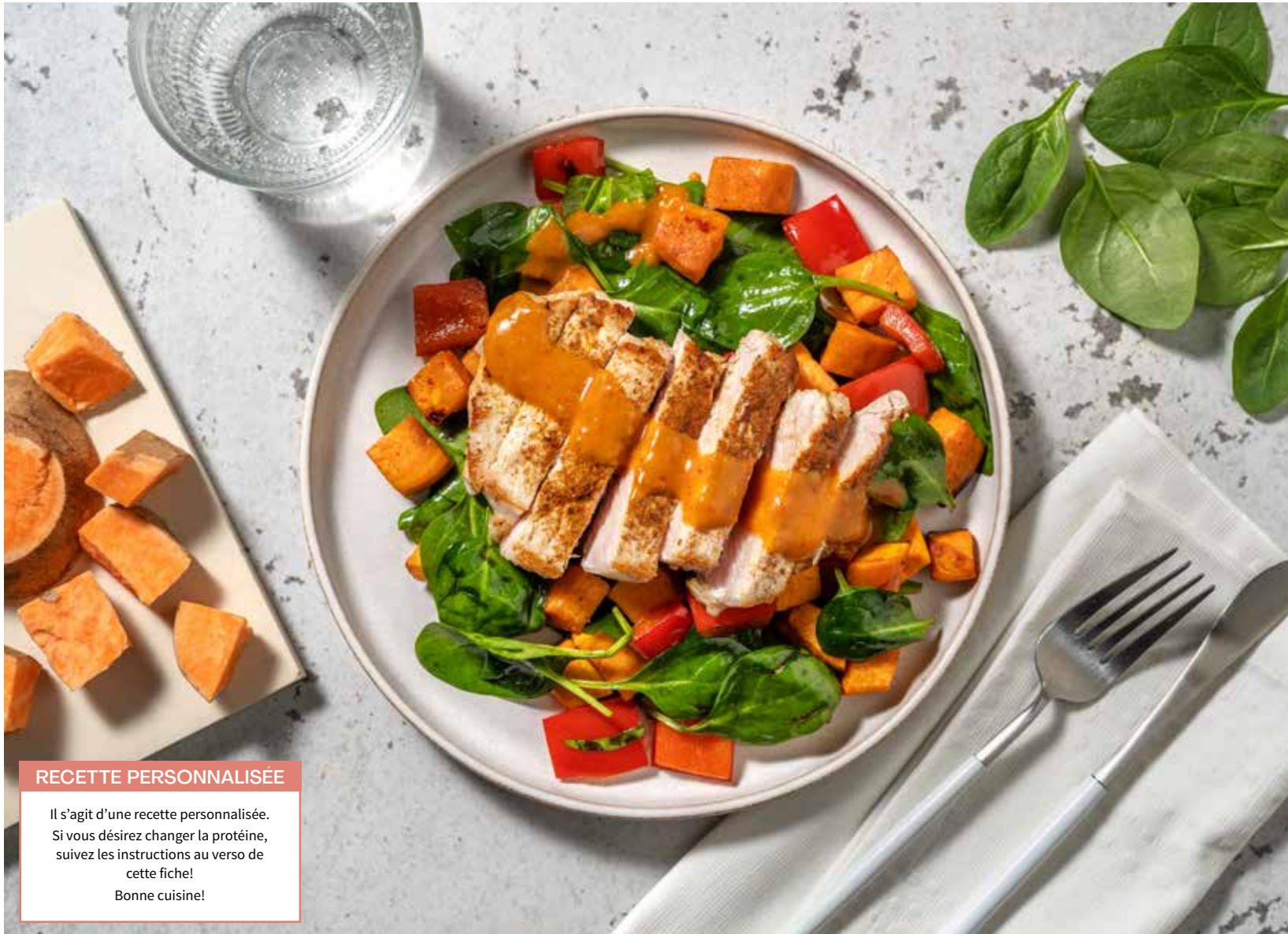
avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Côtelettes de porc,
désossées



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Poivron



Beurre d'arachides



Sauce soja



Vinaigre de riz



Sriracha



Patate douce



Assaisonnement thaï



Purée de gingembre
et d'ail

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 qté pour 4 pers.):

- 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, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
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
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Patate douce	170 g	340 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Rôtir les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **patates douces** de **1 c. à thé de sauce soja** et de **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la qté pour 4 pers.] pour une vinaigrette légèrement plus sucrée, si désiré.)



Préparer le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, réserver **¼ c. à thé d'assaisonnement thaï** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **reste de l'assaisonnement thaï**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.



Préparer la sauce aux arachides

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **beurre d'arachides**, le **reste** de la **sauce soja**, l'**assaisonnement thaï réservé**, **½ c. à soupe de purée de gingembre et d'ail**, **½ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **1 c. à thé de sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et arrive à légère ébullition. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la qté pour 4 pers.], si désiré.)
- Retirer la poêle du feu.



Cuire le porc

- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser d'un **filet de sauce aux arachides**.

Trancher finement les **poitrines de poulet**. Garnir la **salade de poulet** au moment du service.

Le souper, c'est réglé!