

Porc façon thaïe

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 soya



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 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Épicé : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
- Très épicé : 2 c. à thé (4 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
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 soya	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 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **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.)



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, réserver ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**assaisonnement thaï** dans un petit bol.
- 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** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.



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 soya**, l'**assaisonnement thaï** réservé, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail**, ½ tasse (⅔ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire la **sauce**, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit homogène et arrive à légère ébullition. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre, si désiré.)



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **patates douces** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sauce soya** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **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.



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, puis garnir de **porc**. Arroser le **porc** d'un **filet** de **sauce aux arachides**.

Le souper, c'est réglé!