



Porc façon thaïe

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Repas futé

Épicée

35 minutes

Changer



Filet de porc

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Bébé épinards
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



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
2 c. à thé |
4 c. à thé



Patate douce
1 | 2



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- 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)

- 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).

2



Cuire le porc

🔄 **Changer** | **Filet de 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, poivrer** et 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 1 à 2 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.

3



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.

4



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 [½ c. à thé] de sucre pour une vinaigrette légèrement plus sucrée, si désiré.)

5



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** (2 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.)

6



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**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le porc

🔄 **Changer** | **Filet de porc**

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **côtelettes**. Augmenter le temps de saisie à 6 à 8 min puis le temps de cuisson au four à 14 à 18 min**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.