



# Porc façon thaïe

## avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Repas futé

30 minutes

Changer



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ 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](https://hellofresh.ca)



Filet de porc  
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 d'ail et de gingembre  
2 c. à soupe | 2 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).



## 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.)



## 2 Cuire le porc

**Changer** | Côtelettes 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, puis le couper en **médallions de 5 cm (2 po) de largeur**. **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.



## 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** (⅓ 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.)



## 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.



## 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**.

## 2 | Cuire le porc

**Changer** | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, les saisir, les rôtir et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **médallions de filet de porc\*\***.

\*\* 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.