

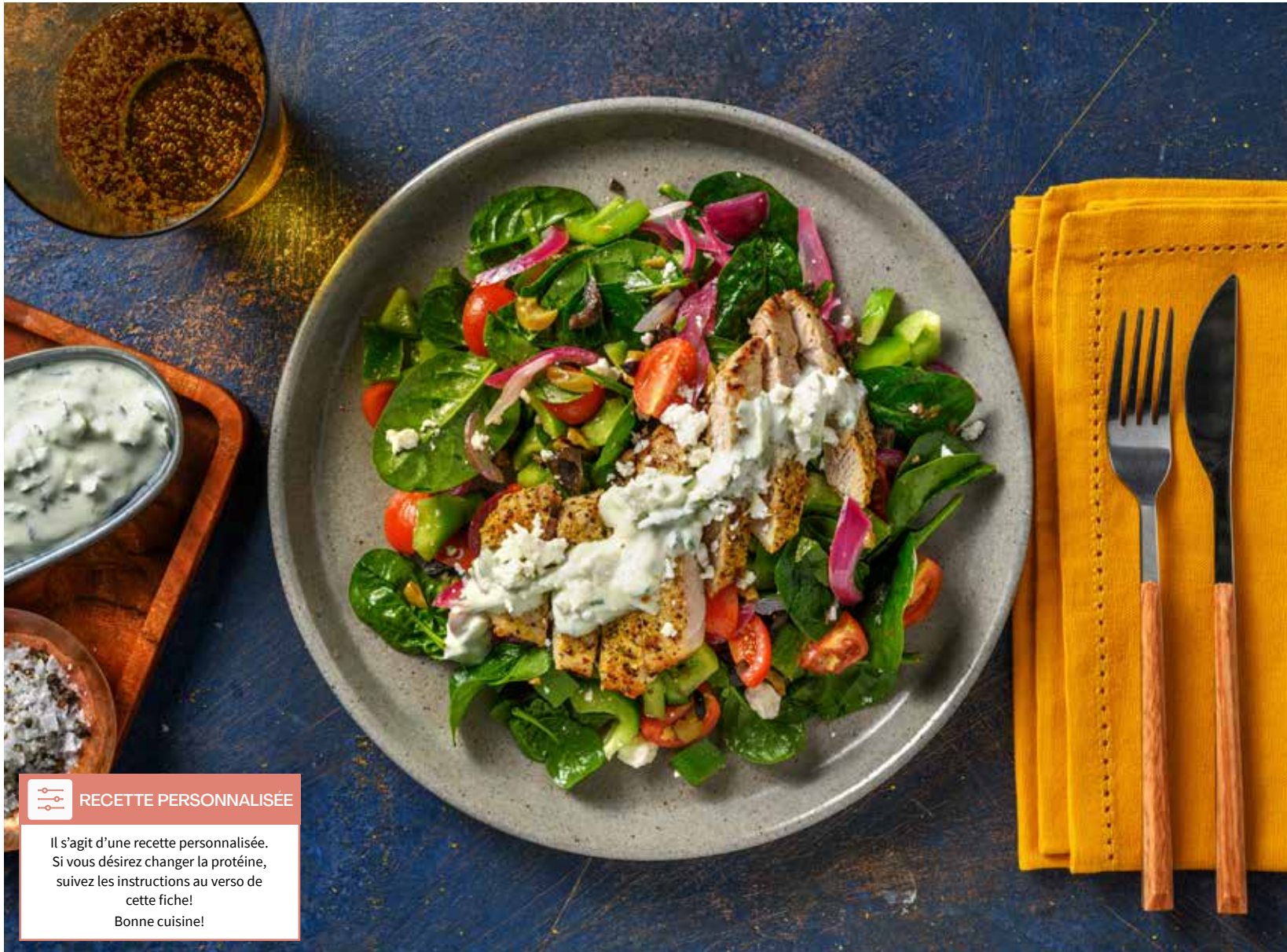
# Porc au poivre et citron

avec salade fraîche du jardin

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Filet de porc



Poivre au citron



Petites tomates



Olives mélangées



Oignon rouge



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Feta, émiettée



Poivron vert



Sauce tzatziki



## 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!

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Filet de porc	340 g	680 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Sucre*	½ c. à soupe	1 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

Couper les **tomates** en quatre. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Égoutter, puis hacher ou déchirer grossièrement les **olives**.



## 4 Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **porc**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Transférer le **porc** dans une assiette. Couvrir avec du papier d'aluminium sans le serrer et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## 2 Faire mariner les oignons

Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que les **oignons** ramollissent. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un grand bol. Réfrigérer.



## 5 Préparer la salade

Pendant que le **porc** rôtit, sortir le grand bol contenant les **oignons marinés** du réfrigérateur. Incorporer **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **épinards**, les **poivrons**, les **tomates**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Préparer le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **poivre au citron** et **saler**.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **filet de porc**, l'assaisonner en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes**. Pour faire cuire le **filet**, le saisir de 1 à 2 minutes par côté, puis le faire rôtir de 12 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir la **salade** et le **porc** dans les assiettes. Garnir le **porc** de **sauce tzatziki**. Parsemer du **reste** du **feta**.

## Le repas est prêt!