

Salade de porc aux abricots avec lentilles et amandes

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Lentilles



Tartinade d'abricots



Mélange printanier



Moutarde à
l'ancienne



Vinaigre de vin blanc



Sel d'ail



Amandes, tranchées



Pomme Granny
Smith



Fromage de chèvre

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Lentilles	370 ml	740 ml
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Pomme Granny Smith	1	2
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Huile*		
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



1 Préparer la pomme et les lentilles

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson.
- Étendre le **reste** de la **tartinade d'abricots** sur le **porc**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



2 Mariner les lentilles et les pommes

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **vinaigre**, la **moitié** de la **tartinade d'abricots**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **lentilles** et les **pommes**, puis remuer pour enrober. Réserver.



5 Assembler la salade

- Dans le bol contenant les **lentilles et les pommes marinées**, ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **amandes**. Bien mélanger.



3 Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer les **amandes** dans une assiette. Réserver.



6 Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Parsemer de **fromage de chèvre** en l'émiettant et du **reste** des **amandes**.

Le souper, c'est réglé!