

# Salade style souvlaki au porc

avec vinaigrette onctueuse au citron

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées



Citron



Sel d'ail



Orzo



Tomate Roma



Poivron



Feta, émietté



Yogourt grec



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Olives mélangées



Mélange printanier

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'AIL ET À L'ANETH

*Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!*

## 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, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Citron	1	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Orzo	85 g	170 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Poivron	160 g	320 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	2 c. à thé	4 c. à thé
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis couper ou déchirer les **olives** en bouchées.



## Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, le **yogourt** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.



## Cuire l'orzo

- Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (toute la qté pour 4 pers.) à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter l'**orzo** et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).



## Assembler la salade

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter l'**orzo**, le **mélange printanier**, les **tomates**, les **poivrons**, le **feta** et les **olives**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** du **sel d'ail** et **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Napper le **porc** de la **marinade restante** dans le bol.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 min.



## Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **porc**.
- Couronner d'un **souffon** de **vinaigrette onctueuse au citron**.

**Le souper, c'est réglé!**