



Salade style souvlaki au porc

avec vinaigrette onctueuse au citron

Repas futé

30 minutes

Changer



Filet de porc

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



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Orzo
85 g | 170 g



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Citron
1 | 1



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Olives mélangées
30 g | 60 g



Mélange d'épices aneth et ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Cuire l'orzo

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

- Ajouter la **moitié** de l'**orzo** (toute la qté pour 4 pers.) à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et rincer à l'**eau froide**, jusqu'à ce que l'**orzo** soit froid au toucher.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Égoutter, puis diviser les **olives** en deux.

3



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de 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** de l'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper propre.

4



Préparer la vinaigrette onctueuse au citron

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **crème sure**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de citron**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter l'**orzo**, les **épinards**, les **tomates**, les **poivrons**, le **feta** et les **olives**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Couronner d'un **souffçon** de **vinaigrette onctueuse au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

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

3 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **côtelettes de porc**. Augmenter le temps de cuisson au four à 24 à 28 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.