



BONJOUR ORIGAN

Cette herbe vivace dévoile
un parfum chaud et aromatique

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 529



Côtelettes de
porc, désossées



Origan



Persil



Ail



Oignon rouge,
en cubes



Riz basmati



Poivron rouge



Courgette



Concentré de
bouillon de légumes



Citron

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Côtelettes de porc, désossées 570 g
- Origan 20 g
- Persil 20 g
- Ail 10 g
- Oignon rouge, en cubes 56 g
- Riz basmati 1½ tasse
- Poivron rouge 380 g
- Courgette 454 g
- Concentré de bouillon de légumes 2
- Citron 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Placez votre grille à la position du haut. Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour griller les légumes).



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne couverte, porter les **concentrés de bouillon** et **3 tasses** d'eau à ébullition. Entre-temps, épépiner les **poivrons**, puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Couper les **courgettes** en deux sur le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).



4 CUIRE LE PORC

Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le porc. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** au **bouillon** lorsqu'il bout. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



5 FAIRE LA VINAIGRETTE

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser le **citron**. Hacher finement le **persil** et l'**origan**. Dans un petit bol, combiner le zeste de citron, le jus de citron, l'ail, le persil, l'origan et **3 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.



3 GRILLER LES LÉGUMES

Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **courgettes** d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller sur la grille du haut, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement noircis, de 8 à 10 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût dans les 2 dernières minutes! Retirer du four si les légumes sont déjà foncés.)



6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**. Répartir le **riz**, le **porc** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **vinaigrette aux herbes**.

FRAIS!

La vinaigrette acidulée à l'origan et au persil se marie parfaitement aux côtelettes de porc poêlées.