



ÉCHINE DE PORC MARINÉE AU TZATZIKI

AVEC DU COUSCOUS À LA TOMATE, DES RAISINS SECS ET DE LA FETA

INGRÉDIENT SPÉCIAL



ÉCHINE DE PORC DÉOSSÉE

Ce morceau de viande très tendre provient de l'épaule du porc. Il porte la marque de qualité de porc durable.



Cumin moulu



Ras-el-hanout



Échine de porc désossée *



Semoule complète



Purée de tomates



Raisins secs



Gousse d'ail



Coriandre, menthe et persil frais *



Concombre *



Yaourt grec *



Oignon rouge



Piment vert de Turquie *



Tomate *



Amandes effilées



Feta *

50 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Cuisinez comme un chef ! Aujourd'hui, vous allez préparer une marinade au cumin et au ras el hanout, avec de l'huile d'olive et du vinaigre. Faire mariner une viande ou un poisson est un moyen facile d'apporter de nouvelles saveurs à votre plat. De plus, grâce à la marinade la viande devient encore plus tendre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, 3 bols, 2 poêles, grosse râpe et chinois.

Recette d'échine de porc désossée au tzatziki : c'est parti !



1 MARINER ET GONFLER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Dans un bol, mélangez, par personne, ½ cc de **cumin**, 1 cc de **ras-el-hanout**, 2 cs d'huile d'olive, ½ cc de vinaigre ainsi que du sel et du poivre. Disposez l'**échine** dans le bol et laissez-la mariner au moins 15 minutes en la retournant à la moitié du temps. Pendant ce temps, mélangez la semoule, le bouillon et la **purée de tomates** dans un autre bol. Ajoutez les **raisins secs** et faites-les gonfler à couvert pendant 10 minutes. Égrainez et laissez refroidir.



4 CUIRE L'ÉCHINE

Faites chauffer l'autre poêle à feu moyen-vif et faites cuire l'**échine** et la **marinade** 1 minute de chaque côté. Mettez la **viande** dans le plat à four, arrosez-la avec la **marinade** et enfournez 6 à 10 minutes de plus ★. Laissez-la ensuite reposer en dehors du plat.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson de la viande dépend de son épaisseur. Si vous avez reçu de fines tranches, surveillez bien qu'elles ne s'assèchent pas trop vite au four.



2 PRÉPARER LE TZATZIKI

Pendant ce temps, émincez (ou écrasez) l'**ail**. Ciselez la **menthe**. Râpez le **concombre** à l'aide de la grosse râpe, mettez-le dans le chinois et exprimez autant d'eau que possible à l'aide d'une cuillère. Dans un bol, mélangez le **concombre**, la moitié de l'**ail** et le **yaourt**. Salez et poivrez, puis réservez au réfrigérateur.



5 CUIRE LE COUSCOUS À LA TOMATE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle des amandes et faites revenir le reste de l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **piment vert de Turquie**, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez ensuite la **semoule**, faites-la cuire 2 minutes, puis ajoutez les **dés de tomate**, le **persil frisé**, la **coriandre** et l'**oignon rouge**. Remuez bien. Taillez l'**échine** en belles tranches bien fines.



3 COUPER ET GRILLER

Émincez l'oignon rouge et le **piment vert de Turquie**. Coupez la **tomate** en petits dés et hachez grossièrement le **persil frisé** et la **coriandre**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



6 SERVIR

Servez le **couscous à la tomate**, émiettez la **feta** par-dessus, garnissez avec les **amandes** et présentez le **tzatziki** à côté. Accompagnez le tout de l'**échine de porc**.

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 g de semoule par personne et réduisez la quantité de tzatziki, de feta et d'amandes. Utilisez ensuite le reste de tous ces ingrédients à midi le lendemain : mélangez-les avec du concombre, de la salade, de la tomate, de l'huile d'olive et du vinaigre pour une salade délicieuse.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cumin moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Ras-el-hanout (cc)	1	2	3	4	5	6
Échine de porc désossée (g) *	140	280	420	560	700	840
Semoule complète (g 1)	85	170	255	340	425	510
Purée de tomates (g)	25	50	75	100	125	150
Raisins secs (g) (19) (22) (25)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre, menthe et persil frisé frais (g) (23) *	5	10	15	20	25	30
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt grec (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert de Turquie (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Amandes effilées (g) (8) (19) (25)	10	20	30	40	50	60
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)	3	6	9	12	15	18
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5485 / 1311	527 / 126
Lipides (g)	84	8
Dont saturés (g)	27,6	2,7
Glucides (g)	87	8
Dont sucres (g)	29,1	2,8
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	50	5
Sel (g)	4,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !