



Émincé de porc et couscous perlé

Servi avec une sauce sucrée et piquante



Oignon rouge



Poivron rouge *



Courgette *



Abricots secs



Filet de porc *



Harissa *



Cannelle en poudre



Passata de tomates



Couscous perlé

 Total : **35-40** min.

 Très facile

 À consommer dans les **5** jours

Les abricots, le couscous et la harissa sont des ingrédients que l'on trouve partout dans la cuisine du Moyen-Orient. On les associe traditionnellement avec du poulet ou de l'agneau, mais aussi très bien avec le porc. Ne faites pas cuire la viande trop longtemps pour qu'elle reste tendre et non caoutchouteuse. Saviez-vous que vous pouvez facilement préparer votre harissa maison ? Rendez-vous sur notre blog pour la recette !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et sauteuse avec couvercle.

Recette d'émincé de porc et couscous perlé : c'est parti !



1 PRÉPARER

Taillez l'**oignon rouge** en petits quartiers et le **poivron rouge** en dés. Découpez la **courgette** en fines demi-rondelles et les **abricots secs** en quartiers. Découpez le **filet de porc** en lanières de 1 cm.



2 CUIRE LE FILET DE PORC

Pour le **couscous** perlé, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans la sauteuse. Ajoutez les lanières de **filet de porc** ainsi que du sel et du poivre, puis saisissez la **viande** 2 minutes sur tous les côtés, mais sans la cuire totalement ★. Réservez hors de la poêle, tout en y laissant la graisse de cuisson.



3 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Ajoutez l'**oignon rouge**, 1 cc de **harissa** par personne et ¼ du sachet de **cannelle** par personne dans la même sauteuse, puis faites revenir 1 minute. Si vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de **harissa** ou bien passez-vous en.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez la **courgette**, le **poivron**, les **abricots**, la **purée de tomates**, le vinaigre balsamique blanc et 1 cs d'eau par personne à la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Remuez bien, portez à ébullition et, à couvert, laissez mijoter 15 à 17 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les lanières de **porc** lors de la dernière minute pour les réchauffer, puis incorporez le beurre. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Pendant ce temps, ajoutez le **couscous perlé** et une bonne pincée de sel à la casserole d'eau bouillante. Faites cuire à couvert pendant 12 minutes. Égouttez-le, égainez-le à la fouchette et réservez-le sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** avec la **sauce sucrée et piquante** par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Filet de porc (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Harissa (cc) *	1	2	3	4	5	6
Cannelle en poudre (sachet)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g) 1)	85	170	240	335	420	500
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	508 / 121
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	7,1	1,1
Glucides (g)	98	15
Dont sucres (g)	36,8	5,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

★ **CONSEIL** : Le filet de porc est saisi à feu vif pour former une croûte dorée qui lui donne beaucoup de goût.