



# Filet de porc classique rôti et sauce à la sauge

## avec maïs, courgettes et purée de patates douces

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Côtelettes de porc, désossées  
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Filet de porc  
340 g | 680 g



Concentré de  
bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange pour  
sauce  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauge  
7 g | 7 g



Patate douce  
2 | 4



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Courgette  
1 | 2

**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



## Préparer et cuire le porc

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

### 🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

- Détacher de la **branche 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de sauge**, puis les hacher finement.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, le parsemer de la **moitié** de la **sauge**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson recouverte de papier parchemin contenant le **maïs**. Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Préparer la sauce

- Ajouter le reste de la **tartinade à l'ail** dans la poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'elle fonde.
- Ajouter le **reste** de la **sauge** et le **mélange pour sauce**. Cuire pendant 20 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, puis le **mélange pour sauce** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



## Faire bouillir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



## Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'elle fonde.
- Ajouter le **maïs** et la **courgette** dans la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter la **courgette**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

5



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **patates douces**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **porc**.
- Répartir la **purée**, les **légumes** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Préparer et cuire le porc

### 🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, les préparer et les assaisonner de la même façon que la recette vous indique de préparer et d'assaisonner le **filet de porc**. Saisir de 2 à 3 min par côté, puis rôtir de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.