



Filet de porc rôti à l'italienne

avec haricots cannellini à l'ail

Repas futé

30 minutes

Changer



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

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Filet de porc
340 g | 680 g



Haricots cannellini
1 | 2



Assaisonnement italien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Échalote
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivron
1 | 2



Farine tout usage
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

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** | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement italien** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 4 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle (celle de l'étape 1), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moitié** des **échalotes** et la **moitié** de la **farine** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et enrobées.
- Ajouter le **concentré de bouillon de poulet** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Poivrer**.
- Réserver dans un petit bol, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards** et le **persil**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Cuire les haricots

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **reste** des **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et ramollissent.
- Ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et les **haricots** avec leur **liquide**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement et soit bien combiné.
- Retirer du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Ajouter le **jus restant** sur la plaque à cuisson à la **sauce**.
- Trancher finement le **filet de porc**.
- Répartir les **haricots** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, puis arroser d'**un filet de sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste du persil**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer et cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.