



# Filet de porc rôti et sauce à l'échalote

## avec purée de pommes de terre onctueuse et brocoli à l'ail

Familiale

40 à 50 minutes

Changez



Côtelettes de porc, désossées  
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changez

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



Brocoli  
227 g | 454 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Sel d'ail  
½ c. à thé | 1 c. à thé



Échalote  
2 | 4



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



Concentré de  
bouillon de poulet  
2 | 4

**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



### 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

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** 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 4 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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 **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.

3



### Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, peler, puis couper les **échalotes** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant et que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel d'ail** dégage son arôme.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



### Commencer la sauce à l'échalote

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- **Saler** et **poivrer**.

5



### Terminer la sauce à l'échalote

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter le **mélange pour sauce**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **jus de porc restant** sur la plaque à cuisson. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de lait, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper, puis trancher finement.
- Répartir le **brocoli**, la **purée de pommes de terre** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce à l'échalote**.

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 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, saisir de 2 à 3 min par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Rôtir dans le **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** entièrement cuit.

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