



Filet de porc et légumes au four avec sauce crémeuse à la moutarde

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet
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



Oignon jaune
1 | 2



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Sauge
7 g | 7 g



Crème
56 ml | 113 ml



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Carotte
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **carottes** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes**, les **oignons** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** de la **sauge**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



Saisir le porc

- [Changer](#) | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
 - Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
 - Retirer la poêle du feu.

4



Rôtir le porc

- [Changer](#) | **Poitrines de poulet**
- À mi-cuisson des **légumes**, retirer du four avec précaution et remuer.
 - Disposer le **porc** sur les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, disposer le porc sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
 - Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir le porc dans le bas du four.)

5



Préparer la sauce à la moutarde

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, le **reste** de la **sauge** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** dégage son arôme et épaississe légèrement.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce à la moutarde**.

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

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.

3 | Saisir le poulet

[Changer](#) | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulets**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **côtelettes de porc**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté.

4 | Rôtir le poulet

[Changer](#) | **Poitrines de poulet**

Disposer le **poulet** sur les **légumes**. Rôtir de 10 à 12 minutes de la même façon que le **porc**, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

* 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 la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165°F), respectivement.