



Porc au miel et au thym

avec pommes de terre et brocoli rôtis

Repas futé

Riche en protéines

35 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



Pomme de terre à chair jaune
300 g | 600 g



Brocoli
227 g | 454 g



Gousses d'ail
1 | 2



Thym
7 g | 7 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les **feuilles de thym** des **branches**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. (**CONSEIL** : L'eau ajoutée au brocoli permet de le cuire à la vapeur pendant qu'il rôtit!) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Saisir le porc

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, s'il y a lieu, couper le porc sur la largeur en **2 morceaux** (4 morceaux) **de taille égale**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé** (2 c. à thé) 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 l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**.

4



Rôtir le porc et le brocoli

- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la sauce

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis l'**ail** et le **reste** du **thym**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, le **miel**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer sur une planche à découper et le trancher finement.
- Incorporer le **jus de porc restant** à la **sauce**.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet de sauce au miel et au thym**.

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

Pour 6 portions

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 poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** de l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Augmenter le temps de cuisson à 12 à 14 min, jusqu'à ce 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.