

Filet de porc au miel et au thym faible en calories avec pommes de terre rôties et brocoli

Faible en calories

35 minutes



Filet de porc



Pommes de terre
à chair jaune



Fleurons de brocoli



Ail



Thym



Concentré de
bouillon de poulet



Miel



Moutarde de Dijon

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ail	3 g	6 g
Thym	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Retirer les **feuilles de thym** de la branche. Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et parsemer de la **moitié** du **thym**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **potatoes** en une seule couche. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire rôtir le porc et le brocoli

Sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **porc**, arroser le **brocoli** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir le **porc** et le **brocoli** sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **porc** en **deux morceaux égaux** (4 morceaux pour 4 personnes). Sécher avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **reste** du **thym**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Incorporer **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **miel**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde de Dijon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement. **Poivrer**.



Saisir le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 4 à 6 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur un côté d'une autre plaque à cuisson. Réserver.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce au thym et au miel**.

Le repas est prêt!