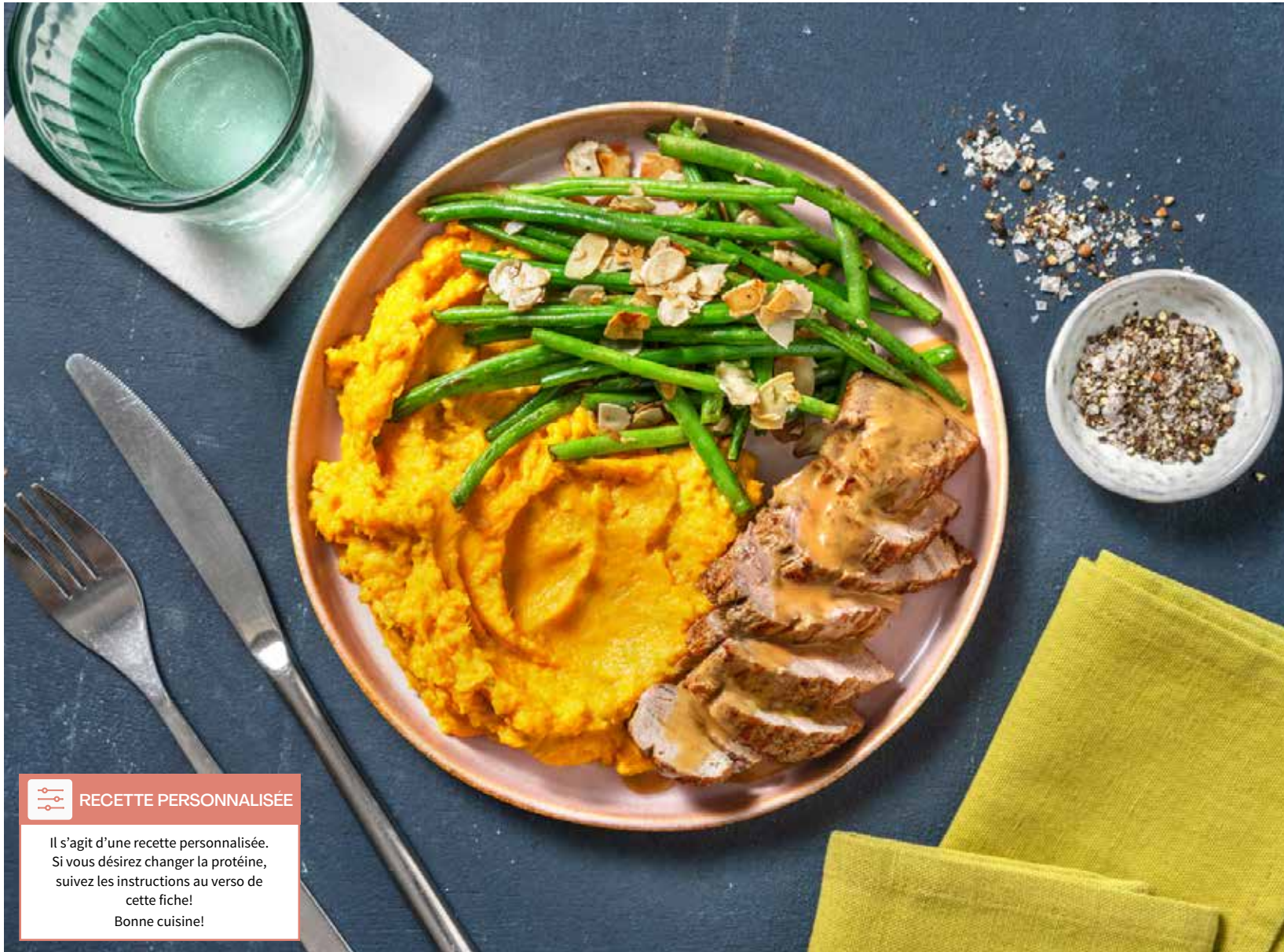


Filet de porc aux épices pour steak faible en calories

avec haricots verts amandine et purée de patates douces

Faible en calories

30 minutes



Filet de porc



Côtelettes de porc



Patates douces



Haricots verts



Amandes, tranchées



Crème sure



Concentré de bouillon de bœuf



Moutarde de Dijon



Épices à bifteck de Montréal



Fécule de maïs



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR AMANDINE

Le nom donné à un mets garni d'amandes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
 Côtelettes de porc	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	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, 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 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 cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir et réserver.



Préparer les haricots verts

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes**. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la même poêle. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu, puis incorporer les **amandes** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, parer les **haricots verts**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en **2 morceaux égaux** (4 morceaux égaux pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices à bifteck de Montréal** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes).

 **RECETTE PERSONNALISÉE**
Si vous avez choisi les **côtelettes**, ne pas couper le **porc** en morceaux.




Préparer la sauce

Essuyer la poêle soigneusement. Dans un bol moyen, ajouter **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde de Dijon**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit lisse et homogène. Ajouter le **mélange** à la même poêle. Porter à légère ébullition à feu moyen et faire mijoter de 2 à 3 minutes, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** soit bien chaud. Retirer la poêle du feu. **Poivrer** et ajouter en fouettant la **moitié de la crème sure**.



Faire cuire 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 6 à 8 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**
Si vous avez choisi les **côtelettes**, les faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Ajouter le **reste de la crème sure** et la **moitié de la ciboulette** dans la casserole contenant les **patates douces** et, au moyen d'un presse-purée, pilez-les jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **haricots verts amandine** et la **purée de patates douces** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce**.

Le repas est prêt!