

Filet de porc aux figues et au vinaigre balsamique

avec macédoine de légumes rôtis

Faible en glucides

35 minutes



Filet de porc



Moutarde de Dijon



Sel d'ail



Carotte



Choux de Bruxelles



Romarin



Confiture de figues



Vinaigre balsamique



Échalote



Concentré de bouillon de poulet



Kale, haché



Farine tout usage

BONJOUR ROMARIN

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, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Carotte	170 g	340 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Romarin	1 branche	2 branches
Confiture de figes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Kale, haché	56 g	113 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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'app.

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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

1. Peler, puis couper les **carottes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Parer, puis couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
3. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
4. Détacher les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher grossièrement.
5. Ajouter le **kale** dans un moyen bol. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
6. Sécher le **porc** avec un essuie-tout.



Commencer la sauce aux figes et au balsamique

1. Lorsque le **porc** est à mi-cuisson, faire chauffer la même poêle à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournant.
3. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
4. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire 30 s ou jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées, en remuant constamment.



Faire rôtir les légumes

1. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). Parsemer de la **moitié** du **romarin**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer** et bien mélanger.
2. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 24 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
3. Lorsque les **légumes** ont rôti pendant 12 à 14 min, ajouter le **kale** à la plaque et bien mélanger. Continuer de faire rôtir les **légumes** jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Terminer la sauce aux figes et au balsamique

1. En fouettant, incorporer **2/3 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), jusqu'à ce que la **sauce** soit lisse et homogène.
2. Ajouter la **confiture de figes**, le **concentré de bouillon** et le **vinaigre**, puis faire mijoter à feu moyen-élevé.
3. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en fouettant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.
4. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et fouetter jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Faire cuire le porc

1. Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Pendant que la poêle chauffe, badigeonner le **porc** de **moutarde de Dijon**. **Poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et parsemer du **reste** du **romarin**.
3. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant à l'occasion.
4. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
5. Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

1. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) aux **légumes**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils soient enrobés.
2. Verser **tout le liquide de cuisson du porc** contenu sur la plaque à cuisson dans la poêle avec la **sauce aux figes et au balsamique**, puis mélanger au fouet.
3. Trancher le **porc** finement.
4. Répartir les **légumes** et le **porc** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce aux figes et au balsamique**.

Le souper, c'est réglé!