

# Filets de porc au romarin

avec vinaigrette à la moutarde et aux abricots, pommes et choux de Bruxelles

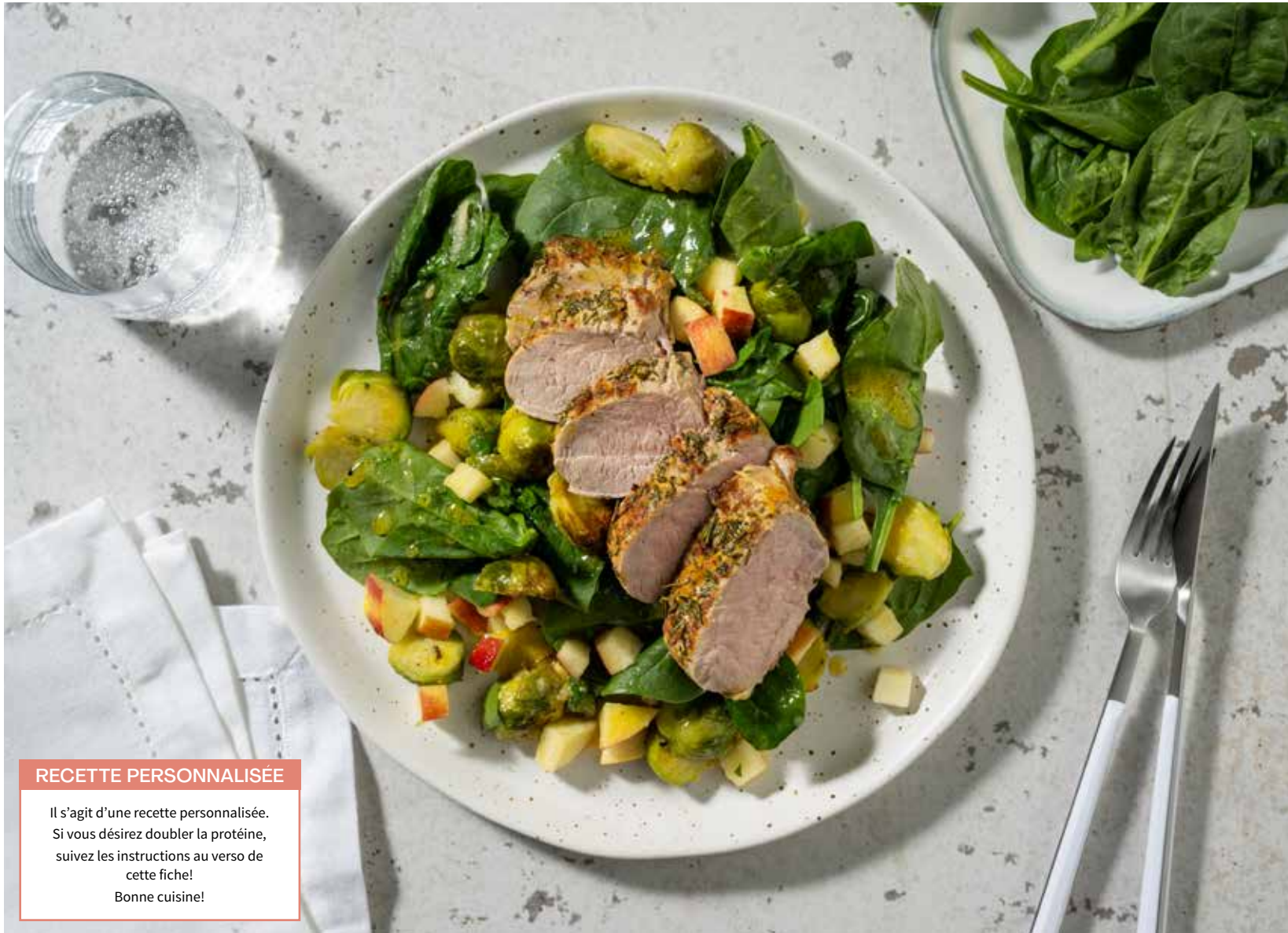
Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filet de porc



Romarin



Bébés épinards



Tartinade d'abricots



Moutarde à l'ancienne



Double filet de porc



Sel d'ail



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Choux de Bruxelles

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Double filet de porc	680 g	1360 g
Romarin	1 branche	2 branches
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



### Préparer

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Détacher les **feuilles de romarin** des branches, puis les hacher finement.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis, s'il y a lieu, le couper en 2 morceaux (4 morceaux pour 4 pers.) égaux. **Poivrer** et assaisonner du **sel d'ail**.



### Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **vinaigre**, la **tartinade d'abricots**, le **reste** de la **moutarde** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



### Cuire le porc

- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **moutarde** sur tous les côtés, puis tout parsemer de **romarin**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.

Si vous avez choisi le **double filet de porc**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de porc**.



### Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **pommes**, les **épinards** et les **choux de Bruxelles**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.



### Rôtir les choux de Bruxelles

- Pendant que le **porc** saisit, ajouter sur une plaque à cuisson non recouverte les **choux de Bruxelles**, puis les arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et croquants sur les bords.



### Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.

Le souper, c'est réglé!