



Filets de porc au romarin

avec vinaigrette à la moutarde et aux abricots, pommes et brocoli rôti

Repas futé 35 minutes



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g

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



Filet de porc
340 g | 680 g



Romarin
1 branche | 2 branches



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Bébé 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



Fleurs de brocoli
227 g | 454 g

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



Préparer

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

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

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

2



Cuire le porc

- Ajouter à la poêle chaude **1 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**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

3



Rôtir le brocoli

- Pendant que le **porc** saisit, arroser le **brocoli** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et croquant sur les bords.

4



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.

5



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 le **brocoli**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

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

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

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **filet de porc**.

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



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