

# Filet de porc aux épices BBQ

avec salade et brocoli rôti

Faible en glucides

30 minutes



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



Filet de porc



Fleurons de brocoli



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Bébés épinards



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

1



### Préparer le brocoli

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Réserver.

2



### Cuire le porc et le brocoli

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés d'**assaisonnement BBQ** et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **brocoli**.
- Badigeonner le **porc** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

3



### Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



### Mariner les échalotes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **échalotes**, puis remuer pour enrober.

5



### Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter les **épinards** et les **tomates** dans le grand bol contenant les **échalotes**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **salade** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

**Le souper, c'est réglé!**