



Filet de porc aux figues et au sirop d'érable

avec choux de Bruxelles et pommes de terre rôties à l'ail

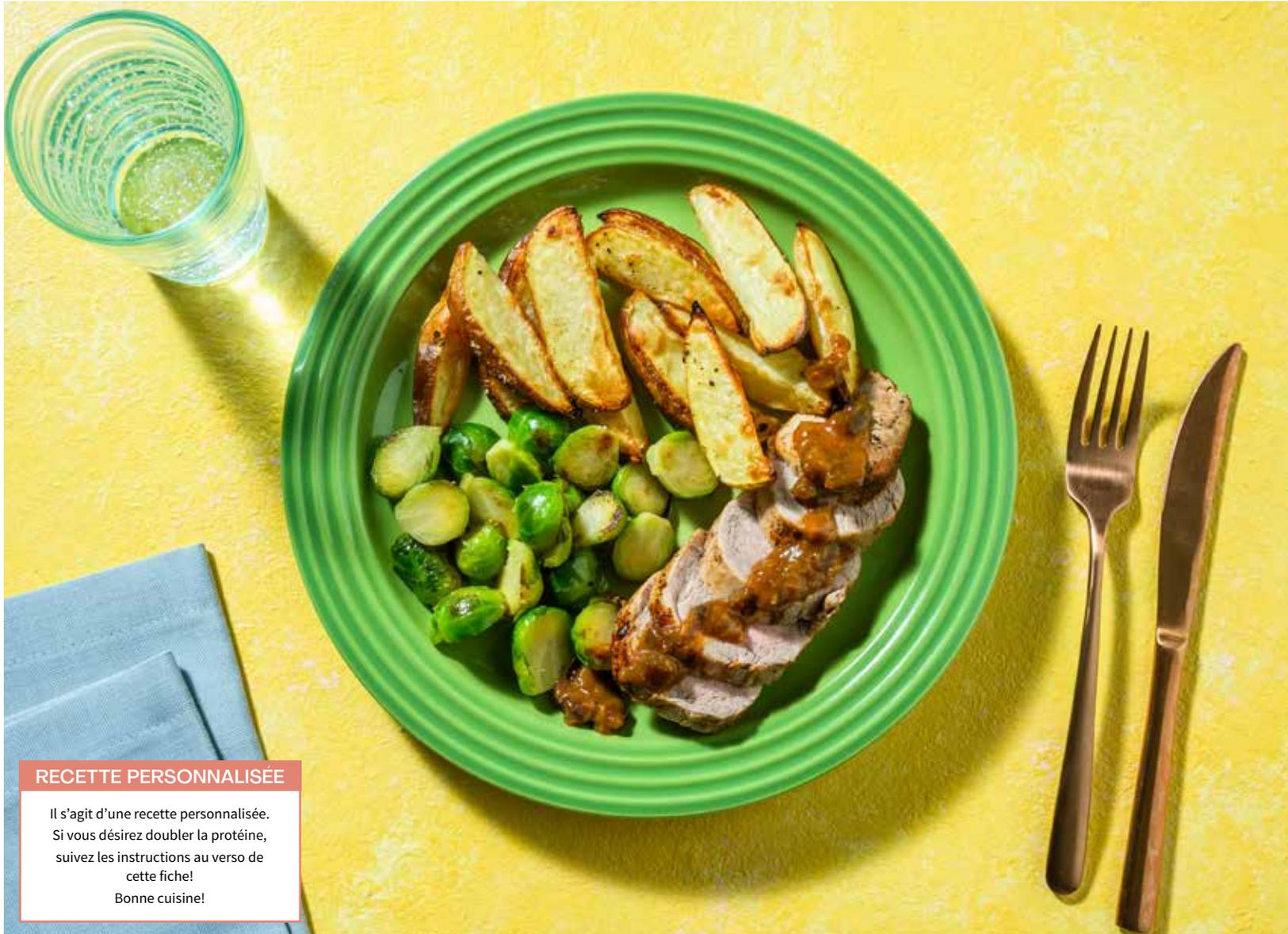
Spécial 5 étoiles

Familiale

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



Double filet de porc



Sirop d'érable



Tartinade de figues



Échalote



Pomme de terre
Russet



Choux de Bruxelles



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR TARTINADE DE FIGUES

Sucrée et collante, elle est l'ingrédient parfait pour les vinaigrettes et les sauces!

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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, 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
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer et cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail et poivre**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ½ c. à thé de sel d'ail chacune.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les choux de Bruxelles

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle (utilisée à l'étape 2) à feu moyen-élevé, puis ajouter les **choux de Bruxelles** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

2



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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 une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir le **porc** au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 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 régulière de filet de porc**. Au besoin, faire cuire le **filet de porc** en plusieurs étapes.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Chauffer à feu moyen en faisant tourner la poêle pendant 1 min jusqu'à ce que le **beurre** soit fondu, 1 min.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter la **tartinade de figues**, le **sirop d'érable**, la **moutarde de Dijon**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis émincer l'**échalote**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **potatoes**, les **choux de Bruxelles** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux figues** et au **sirop d'érable**.

Le souper, c'est réglé!