



Filet de porc aux figues et au sirop d'érable avec brocoli et pommes de terre rôties à l'ail

Spécial 5 étoiles

35 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tartinade de
figues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Fleurons de
brocoli
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 bœuf
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 et cuire les pommes de terre

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

- 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.)

2



Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- 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.

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.

4



Cuire le brocoli

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé, puis ajouter le **brocoli** 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 le **brocoli** soit tendre. **Poivrer** et assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce aux figes et au sirop d'érable

- 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 figes**, 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.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

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

** 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.