



# Filet de porc aux herbes

## avec écrasé de pommes de terre et macédoine de légumes rôtis

Spécial 5 étoiles 40 minutes

Doubler



Filet de porc  
680 g | 1360 g

Recette personnalisée Ajouter Changer ou 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](https://hellofresh.ca)



Filet de porc  
340 g | 680 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Courge musquée,  
en cubes  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Oignon, en tranches  
56 g | 113 g



Thym  
7 g | 7 g



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



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de poulet  
1 | 2



Farine tout usage  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Vinaigre de vin  
rouge  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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.

Essentiels à avoir à la maison | Huile, beurre non salé, sel et poivre, lait

Matériel | 2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les **feuilles de thym** des branches, puis les hacher finement.

2



## Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge**, les **poivrons** et les **oignons** du **vinaigre**, de la **moitié** du **sirop d'érable** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



## Cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.
- Couper le **porc** en deux sur la longueur, puis l'assaisonner de **thym** et de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, et **poivrer**.
- 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 4 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.
- Lorsque le porc sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

4



## Écraser les pommes de terre

- Entre-temps, ajouter les **pommes de terre** dans une grande casserole, recouvrir d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. (REMARQUE : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- **Poivrer** et assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis bien mélanger.

5



## Préparer la sauce de cuisson

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Saupoudrer la **purée d'ail** de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** du **sirop d'érable** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition et cuire de 1 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **légumes rôtis** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet** de **sauce de cuisson**.

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

## 3 | Cuire le porc

×2 Doubler | Filet de porc

Si vous avez doublé le **filet de porc**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire par étape, au besoin.

\*\* 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.