



Filet de porc enrobé de bacon

avec purée à l'érable et haricots verts à la moutarde

Cabane à sucre 35 minutes



Filet de porc
340 g | 680 g



Tranches de
bacon
100 g | 200 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Patate douce
2 | 4



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



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon, haché
56 g | 113 g



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Thym
7 g | 14 g



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



Gousses d'ail
3 | 6

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.

Matériel | Plaque à cuisson, papier parchemin, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, pince de cuisine, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

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

1



Rôtir l'ail et préparer le porc

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler l'**ail**, puis le mélanger avec ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** sur une petite feuille de papier d'aluminium. Envelopper bien serré.
- Déposer l'**ail enveloppé** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **thym**, puis enrouler **chaque filet** de **tranches de bacon**. (**CONSEIL** : Superposer les tranches de bacon de 2,5 cm [1 po] l'une sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)

2



Rôtir le porc et l'ail

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré.
- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant l'**ail**.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

3



Cuire les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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 **patates douces**.

4



Préparer la sauce et l'huile à l'ail

- Entre-temps, chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **oignons**, en remuant de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la **farine**, puis cuire pendant 1 min, en remuant jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant jusqu'à ce que le tout soit combiné. Ajouter le **reste** du **thym**, puis porter à légère ébullition. Continuer à cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Lorsque l'**ail** sera cuit, le retirer du papier d'aluminium et le transférer dans un grand bol. Ajouter la **moutarde** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et fouetter, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

5



Cuire les haricots et préparer la purée

- Lorsque les **patates douces** seront presque cuites, ajouter les **haricots** dans la même casserole, sans remuer. Cuire de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres.
- À l'aide d'une pince de cuisine, retirer les **haricots** et les transférer dans le bol contenant l'**huile à l'ail** et à la **moutarde**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **sirup d'érable**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) de **lait** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** à l'aide d'une presse-purée, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Incorporer le **jus restant** sur la plaque à cuisson dans la **sauce**.
- Trancher finement le **filet de porc**.
- Répartir la **purée**, le **porc** et les **haricots** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce**.

** Cuire le filet de porc et le bacon jusqu'à ce que leur 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.