

Filet de porc et légumes au four

avec sauce crémeuse à la moutarde

Familiale

30 à 40 minutes



Filet de porc



Oignon jaune



Pomme de terre à chair jaune



Sauge



Crème



Moutarde à l'ancienne



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail



Carotte

BONJOUR SAUCE DE CUISSON

Une simple sauce de cuisson ajoute une tonne de saveur au modeste filet de porc!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sauge	7 g	7 g
Crème	56 ml	113 ml
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Carotte	340 g	680 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Détacher les **feuilles de sauge** des branches et les hacher finement de façon à en obtenir **1 c. à soupe** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 1,25 cm (½ po).



Rôtir le porc

- À la mi-cuisson des **légumes**, retirer du four avec précaution et remuer.
- Disposer le **porc** sur les **légumes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer le porc sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir le porc dans le bas du four.)



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre**, les **oignons**, les **carottes** et la **moitié** de la **sauge de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres.



Préparer la sauce à la moutarde

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 30 s jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, le **reste** de la **sauge** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce dégage son arôme et épaississe légèrement.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, au goût.



Saisir le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce à la moutarde**.

Le souper, c'est réglé!