



Filet de porc garni de fromage et d'épinards avec pommes de terre au four et haricots verts au beurre

Spécial 5 étoiles 40 minutes

Changer



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Filet de porc
340 g | 680 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Fromage à la crème
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Haricots verts
170 g | 340 g



Cheddar blanc, râpé
½ tasse | 1 tasse

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 rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées.

2



Préparer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **épinards**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.
- Dans un grand bol, ajouter le **fromage à la crème**, le **cheddar**, les **épinards** tombés et l'**ail**.
- À l'aide d'une fourchette, écraser jusqu'à ce que le tout soit combiné. Saler et poivrer. Réserver.

3



Saisir le porc

- Sécher le porc avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Couper en médaillons de 3,75 cm (1 ½ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, cuire le porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient bien dorés.

4



Garnir et rôtir le porc

- Transférer le **porc** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Garnir le **porc** du **mélange de fromage et d'épinards**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **porc** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **porc garni de fromage et d'épinards**, les **potatoes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape

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

3 | Saisir le porc

Changer | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, il n'est pas nécessaire de les couper en médaillons. Les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **filet de porc****.

** 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.