

Filet de porc rôti

avec purée de chou-fleur et de pommes de terre, et sauce à l'échalote

Faible en glucides

Faible en calories

40 minutes



Filet de porc



Chou-fleur, en
fleurons



Concentré de
bouillon de poulet



Échalote



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Farine tout usage



Courgette



Épices à bifteck de
Montréal



Pomme de terre
Russet



Sauce soja

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en deux sur la largeur.
- Badigeonner le **porc** de **moutarde** sur tous ses côtés. Assaisonner de **¾ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et de la **moitié des épices à bifteck de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 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**.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Réserver le **jus de cuisson restant** sur la plaque pour faire la **sauce**.



Commencer la sauce à l'échalote

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, essuyer la même poêle (celle de l'étape 1) avec précaution, puis la chauffer à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient bien enrobées.



Cuire la purée de chou-fleur et de pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et le **chou-fleur** 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-élevé. Cuire à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **légumes**.
- Égoutter les **légumes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de chou-fleur et de pommes de terre aura encore quelques gros morceaux!) **Salier et poivrer**, au goût.



Terminer la sauce à l'échalote

- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et le **jus de cuisson du porc réservé**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salier et poivrer**, au goût.



Terminer la préparation et rôtir les courgettes

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque le **chou-fleur** et les **potatoes** commenceront à bouillir, sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste du sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce à l'échalote**.

Le souper, c'est réglé!