

# Filet de porc rôti et sauce à l'échalote

avec purée de pommes de terre onctueuse et brocoli à l'ail

Familiale

45 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Filet de porc



Fleurons de brocoli



Pomme de terre  
Russet



Sel d'ail



Échalote



Mélange d'épices  
pour sauce



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR ÉCHALOTE

*Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Échalote	100 g	200 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ 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 plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Commencer la sauce à l'échalote

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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.
- **Saler** et **poivrer**.

2



### Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.

5



### Terminer la sauce à l'échalote

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce**, les **concentrés de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



### Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, peler, puis couper les **échalotes** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper, puis trancher finement.
- Répartir le **brocoli**, la **purée de pommes de terre** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce à l'échalote**.

Le souper, c'est réglé!