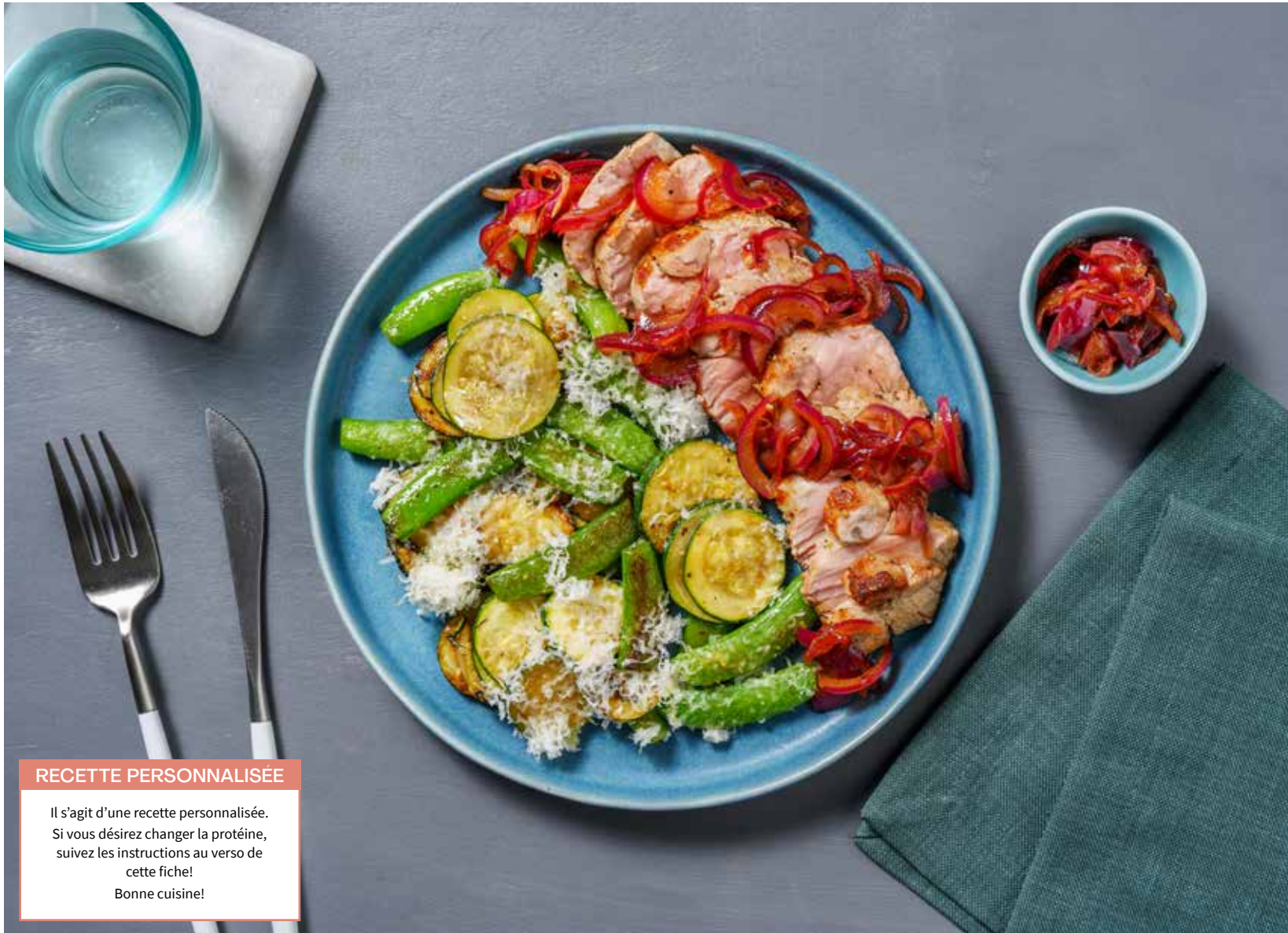


Filet de porc

avec oignons au vinaigre balsamique et légumes au parmesan

Faible en glucides 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filet de porc



Pois sucrés



Oignon rouge



Sel d'ail



Poitrines de poulet



Courgette



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé grossièrement

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, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pois sucrés	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc jusqu'à une température interne d'au moins 71 °C (160 °F) et le poulet jusqu'à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F), le temps de cuisson pouvant varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

- Parer les **pois sucrés**.
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Rôtir le porc et les légumes

- Placer le **porc** sur la même plaque à cuisson, parmi les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution, puis transférer le **porc** sur une planche à découper propre. Laisser reposer pendant 5 min.
- Parsemer les **légumes** de **parmesan**, puis les remettre au four. Rôtir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

Rôtir le **poulet** et les **légumes** comme indiqué, mais réduire le temps de cuisson du **poulet** à 8 à 10 min**.



Assaisonner les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois sucrés** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche et réserver.



Cuire les oignons au vinaigre balsamique

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Incorporer le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'eau** (3 c. à soupe pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre aux oignons, si désiré.) Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Transférer les **oignons** dans un petit bol, puis couvrir pour garder chaud.



Préparer et saisir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper sur la largeur en **2** morceaux égaux. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 4.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, ne pas les couper. Suivre toutes les autres directives de préparation, puis saisir le **poulet** de 1 à 2 min par côté.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **porc d'oignons au vinaigre balsamique**.

Le souper, c'est réglé!