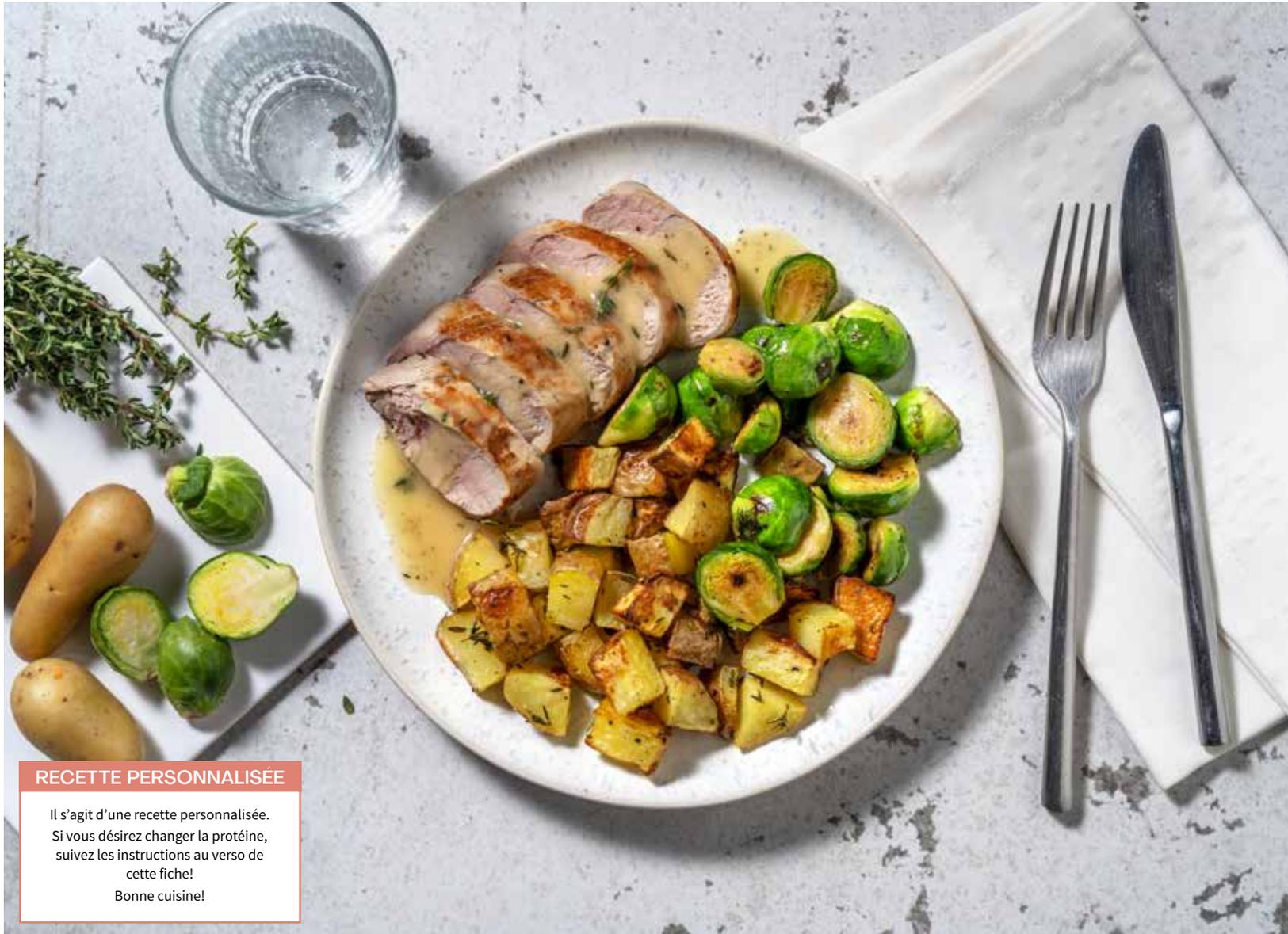


Porc au miel et au thym

avec pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis

Faible en calories

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



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Choux de Bruxelles



Gousses d'ail



Thym



Concentré de bouillon de poulet



Miel



Moutarde de Dijon

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, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Gousses d'ail	1	2
Thym	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut 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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Détacher des branches les **feuilles de thym**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et assaisonner de la **moitié du thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Rôtir le porc et les choux de Bruxelles

- Rôtir le **porc** et les **choux de Bruxelles** dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.

Rôtir les **poitrines de poulet** en suivant les mêmes directives que celles pour le **filet de porc**** (CONSEIL : Si le poulet est prêt avant que les choux de Bruxelles ne soient tendres, transférer le poulet sur une planche à découper et laisser reposer. Poursuivre la cuisson des choux de Bruxelles.) Trancher finement le **poulet** et le servir de la même manière que le **porc** à l'étape 6.



Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'eau** et de **1 c. à thé d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). (CONSEIL : L'eau ajoutée aux choux de Bruxelles permet de les cuire à la vapeur pendant qu'ils rôtissent!) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Préparer la sauce

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail** et le **reste du thym**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Incorporer **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **miel**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.



Saisir le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, s'il y a lieu, couper le **porc** sur la largeur en **2 morceaux égaux** (4 morceaux pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à thé 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.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **choux de Bruxelles**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les laisser entières, puis les assaisonner et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **filet de porc**.



Terminer et servir

- Lorsque le **porc** sera cuit, le transférer sur une planche à découper.
- Trancher finement le **porc**.
- Incorporer à la **sauce** le **jus de cuisson du porc restant** sur la planche.
- Répartir le **porc**, les **potatoes** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** d'un **filet de sauce au miel et au thym**.

Le souper, c'est réglé!