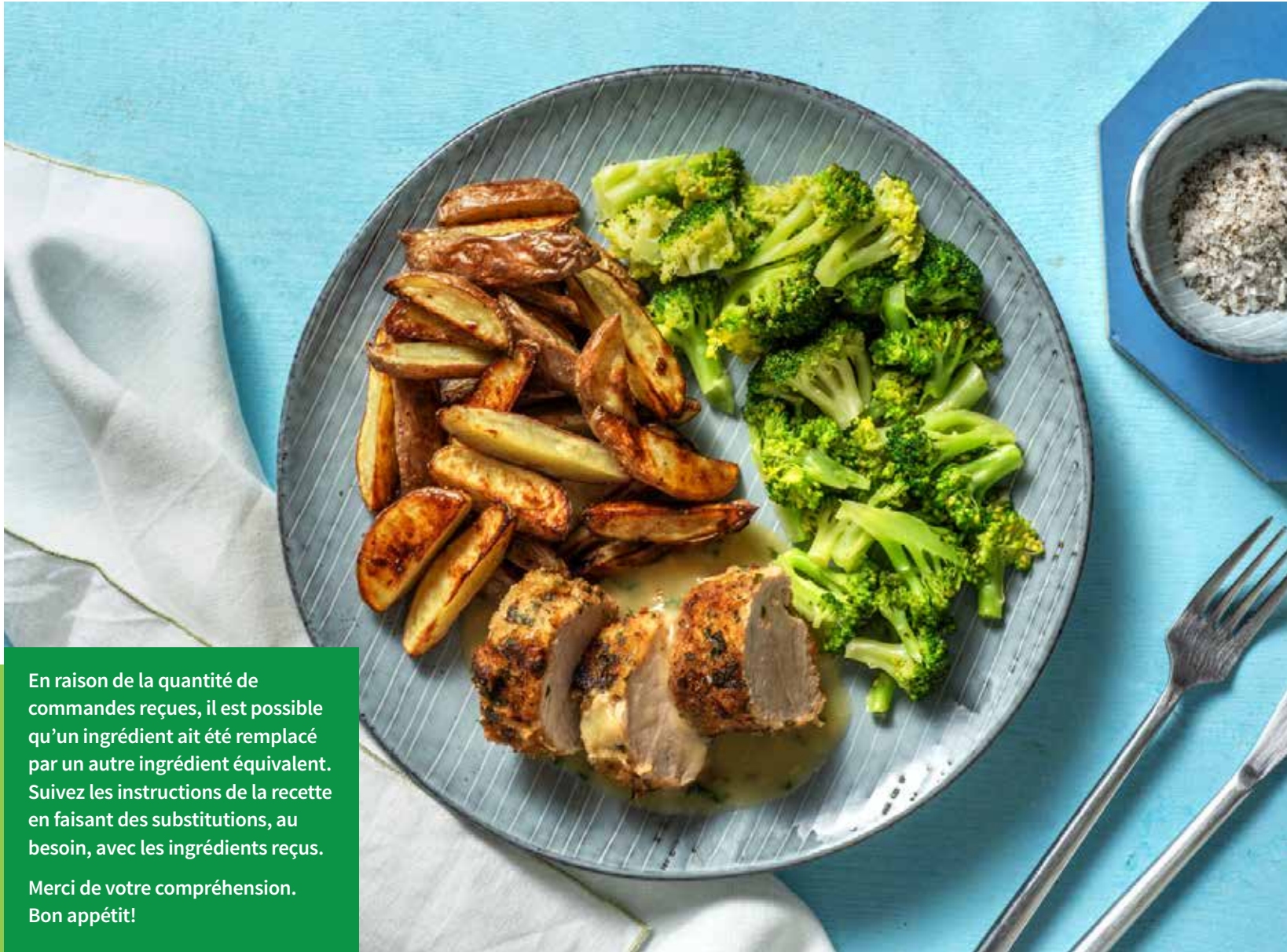


# Porc en croûte d'herbes à la moutarde

## avec pommes de terre rôties et brocolis

40 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Filet de porc



Origan



Pomme de terre rouge



Moutarde de Dijon



Chapelure panko



Brocoli, en fleurons



Miel



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### À sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, pinceau en silicone, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filet de porc	340 g	680 g
Origan	7 g	7 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Moutarde de Dijon	2 c. à table	4 c. à table
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Miel	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient brun doré, de 25 à 28 min.



### Cuire le brocoli

Continuer à rôtir le **porc** et les **potatoes** au **centre** du four jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit, de 14 à 18 min.\*\* Entre-temps, essuyer la poêle. Dans la même poêle, faire fondre **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis ajouter le **brocoli** et **2 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger, puis cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



### Préparation

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher finement **1 c. à table de feuilles d'origan** (doubler pour 4 pers). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans une assiette creuse, combiner la **panko** et la **moitié de l'origan**. Réserver. Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **moitié de la moutarde**. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



### Préparer la sauce

Essuyer la poêle à nouveau. Dans un autre petit bol, fouetter la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Réserver. Dans la même poêle à feu moyen, faire fondre **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), de 1 à 2 min, puis ajouter les **concentrés de bouillon**, le **mélange de fécule**, le **reste d'origan** et le **reste de moutarde**. Cuire en fouettant jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 2 à 3 min.



### Saisir le porc

Badigeonner le **porc** de **mélange de miel**, puis presser délicatement dans la **panko** et bien couvrir. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer sur la plaque de **potatoes**. (**NOTE**: utiliser 2 plaques pour 4 pers et cuire le porc sur la grille du haut.)



### Finir et servir

Couper le **porc** en tranches fines. Répartir le **porc**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir avec la **sauce**.

**Le souper, c'est réglé!**