

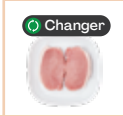


Filets de porc au romarin

avec vinaigrette à la moutarde et aux abricots, pommes et brocoli rôti

Repas futé

30 minutes



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filet de porc
340 g | 680 g



Branche de romarin
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Bébé épinards
113 g | 227 g



Pomme Gala
1 | 2



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 g

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.

1



Préparer

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

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Détacher les **feuilles de romarin** des **branches**, puis les hacher finement.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **filet de porc** avec un essuie-tout, puis le couper en **2 morceaux** (4 morceaux pour 4 pers.) **de taille égale**. **Poivrer** et assaisonner de **sel d'ail**.

2



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **moutarde** sur tous les **côtés du porc**, puis parsemer de **romarin**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper.

3



Rôtir le brocoli

- Pendant que le **porc** saisit, arroser le **brocoli** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que les bords soient croustillants.

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **vinaigre**, la **tartinade d'abricots**, le **reste** de la **moutarde** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **porc** sera presque cuit, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **pommes**, les **épinards** et le **brocoli**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Si vous avez choisi les **côtelettes de porc**, les préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **filet de porc**, ne pas tenir compte des instructions pour couper en morceaux de taille égale.

2 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | Côtelettes de porc

Saisir les **côtelettes** de la même façon que la recette vous indique de saisir le **filet de porc**, puis réduire le temps de cuisson à la poêle à 1 à 2 min par côté, et réduire le temps de cuisson au four à 10 à 14 min**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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