

# Bouchées de porc miel et ail

avec patates douces rôties

Familiale

30 Minutes



Filets de porc



Miel



Fécule de maïs



Romarin



Pomme Gala



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Purée d'ail



Amandes, tranchées



Patate douce

BONJOUR AMANDES

*Ces noix sont délicieuses, nutritives et polyvalentes!*

## 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, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Romarin	1 branche	2 branches
Pomme Gala	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Patates douces	340 g	680 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

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



## Faire rôtir les patates douces

Détacher de la branche **½ c. à soupe** de **feuilles de romarin** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **romarin**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 23 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



## Faire griller les amandes

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Enrober le porc

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **fécule de maïs** et **1 c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. **Poivrer**.



## Assembler la salade

Éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **morceaux de pomme**. Bien mélanger.



## Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes\*\*. Essuyer la poêle soigneusement.



## Terminer et servir

Dans un autre petit bol, mélanger le **miel** et la **purée d'ail**. Ajouter le **porc cuit**, **saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **salade**, les **patates douces** et les **bouchées de porc** dans les assiettes. Parsemer la **salade d'amandes grillées**.

**Le repas est prêt!**