

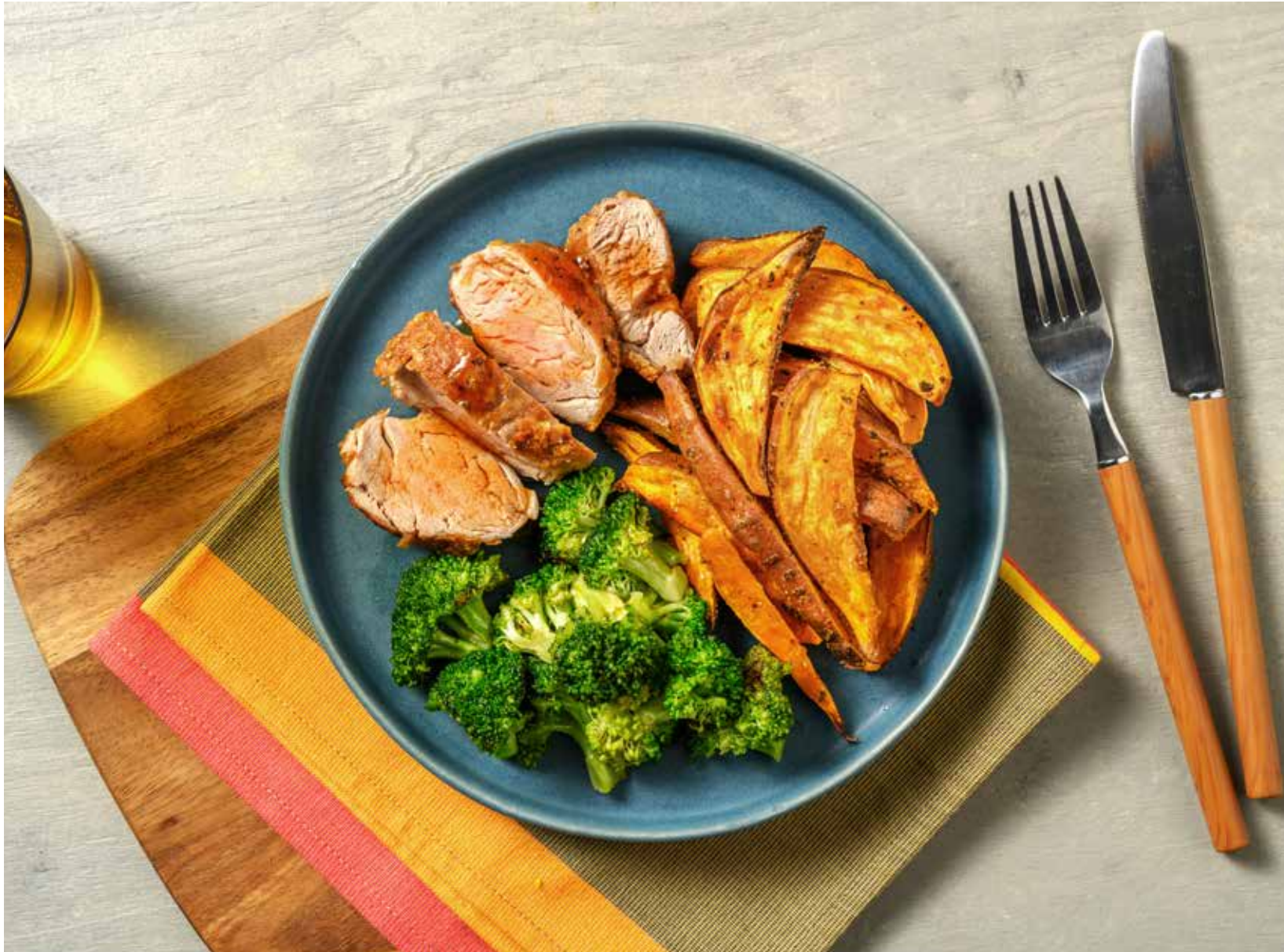
Porc épicé à l'érable faible en calories

avec frites de patates douces et brocoli

Faible en calorie

Épicée

30 minutes



Filet de porc



Fécule de maïs



Sauce piquante



Sirop d'érable



Brocoli, en fleurons



Sel d'ail



Patate douce



Mélange d'épices
sud-ouest

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût du porc, rien n'égale le sirop d'érable!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 1 ½ c. à thé
- Épicé : 3 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	3 c. à thé	6 c. à thé
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	1 c. à thé
Patate douce	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. Saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire le brocoli

Pendant que le **porc** cuit, ajouter dans un grand bol le **brocoli**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire chauffer la même grande poêle à feu moyen. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant.



Préparer le porc

Pendant que les **patates douces** rôtissent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter la **fécule de maïs** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer** et bien mélanger. Ajouter le **porc** au **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour bien l'enrober.



Préparer la sauce à l'érable

Pendant que le **brocoli** cuit, ajouter dans un petit bol le **sirop d'érable** et **1 ½ c. à thé de sauce piquante**. **Saler** et bien mélanger. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



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**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant les **patates douces** et faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit et que les **patates douces** soient tendres**.



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **patates douces** et le **brocoli** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce à l'érable**.

Le repas est prêt!