

# Filet de porc rôti faible en glucides avec purée onctueuse de chou-fleur et sauce aux échalotes

Faible en glucides 35 minutes



Filet de porc



Chou-fleur, en  
fleurons



Concentré de  
bouillon de poulet



Échalote



Ail



Moutarde de Dijon



Farine tout usage



Courgette



Épices à bifteck de  
Montréal



Poudre d'ail

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

*A style of prepared mustard from, you guessed it, Dijon, France!*

## 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, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Ail	3 g	6 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	400 g	800 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demilunes de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, mélanger la **moutarde de Dijon** et l'**ail**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en deux dans le sens de la largeur. **Saler**. Enrober le **porc** du **mélange ail-Dijon**, puis saupoudrer uniformément d'**épices à bifteck de Montréal**.



## Sauter les courgettes

Pendant que le **chou-fleur cuit**, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter la **moitié** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Transférer les **courgettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 minutes en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. Essuyer soigneusement la poêle. Lorsque le **porc** est prêt, le transférer sur une planche à découper propre pour le laisser reposer de 3 à 5 minutes. Réserver le **liquide de cuisson** pour ajouter à la **sauce** à l'étape 5.



## Faire cuire la sauce aux échalotes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter les **échalotes** et faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement. Saupoudrer du **reste** de la **poudre d'ail** et de la **farine**, puis faire cuire pendant 1 minute en remuant constamment. Incorporer ¾ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) en fouettant doucement. Ajouter le **concentré de bouillon** et le **liquide de cuisson** du **porc**, puis faire cuire de 3 à 4 minutes en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Saler** et **poivrer**.



## Préparer la purée de chou-fleur

Pendant que le **porc** rôtit, ajouter dans une grande casserole le **chou-fleur**, 2 c. à thé de **sel** et **assez d'eau** pour recouvrir le **chou-fleur** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. **Saler** et **poivrer**. Ajouter 2 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser le **chou-fleur** jusqu'à l'obtention d'une purée presque lisse. (**REMARQUE**: Une purée de chou-fleur ne sera jamais aussi crémeuse qu'une purée de pommes de terre!)



## Terminer et servir

Trancher le **porc**. Répartir le **porc**, la **purée de chou-fleur** et les **courgettes** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce aux échalotes**.

## Le repas est prêt!