

# Filet de porc

avec oignons au vinaigre balsamique et légumes au parmesan

Faible en glucides 35 minutes



Filet de porc



Brocoli, en fleurons



Courgette



Oignon rouge



Vinaigre balsamique



Sel d'ail



Parmesan, râpé

**BONJOUR VINAIGRE BALSAMIQUE**

*Un vinaigre aromatisé foncé, légèrement sucré et corsé, provenant d'Italie!*

## 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, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## Rôtir le porc et les légumes

- Placer le **porc** parmi les **légumes** sur la même plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir le porc entre les plaques à cuisson.)
- Rôtir le **porc** et les **légumes** au **centre** du four de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Lorsque le **porc** et les **légumes** sont prêts, sortir la plaque du four avec précaution, puis transférer le **porc** sur une planche à découper et laisser reposer pendant 5 min.
- Parsemer les **légumes** de **parmesan**, puis les remettre au four. Rôtir de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.



## Assaisonner les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec le quart du sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer en une seule couche et réserver.



## Cuire les oignons au vinaigre balsamique

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 7 min ou jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé, en remuant souvent.
- Incorporer le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'eau** (3 c. à soupe pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, en remuant souvent.
- Transférer les **oignons** dans un petit bol, puis couvrir pour garder chaud.



## Préparer et saisir le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper le **porc** dans le sens de la largeur en **2 morceaux de taille égale**. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en retournant à l'occasion. (**REMARQUE** : Le porc finira de cuire à l'étape 4.)



## Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes.
- Napper le **porc** d'**oignons au vinaigre balsamique**.

## Le souper, c'est réglé!