

Filet de porc au romarin

avec vinaigrette à la moutarde et aux abricots, pommes et patates douces

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Filet de porc



Romarin



Sel d'ail



Mélange roquette et épinards



Pomme Gala



Patate douce



Mélange de graines



Tartinade d'abricots



Vinaigre de vin blanc



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Romarin	1 branche	2 branches
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Pomme Gala	1	2
Patate douce	170 g	340 g
Mélange de graines	28 g	56 g
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
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les feuilles de **romarin** de la branche, puis les hacher finement.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en deux sur la largeur. **Poivrer** et saupoudrer de **¾ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).



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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Cuire le porc

- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **moutarde** sur tous les côtés, puis tout parsemer de **romarin**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 15 à 17 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **porc** sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min.



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**, le **mélange roquette et épinards** et les **patates douces**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.



Rôtir les patates douces

- Pendant que le **porc** saisit, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 19 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**, puis parsemer du **mélange de graines**.

Le souper, c'est réglé!