

Filet de porc aux épices BBQ avec salade et chou-fleur rôti

Faible en glucides 30 minutes



Filet de porc



Chou-fleur, en
fleurons



Assaisonnement
BBQ



Sauce BBQ



Bébés épinards



Échalote



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma



Sel d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, fouet, 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
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer le chou-fleur

1. Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes.
2. Sur une moitié d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Réserver.



Mariner les échalotes

4. Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
5. Ajouter les **échalotes** et remuer pour enrober.



Cuire le porc et le chou-fleur

6. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ** et du **reste** du **sel d'ail**.
7. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
8. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
9. Transférer le **porc** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant le **chou-fleur**.
10. Badigeonner le **porc** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
11. Rôtir le **porc** et le **chou-fleur** au **centre** du four de 18 à 22 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Assembler la salade

12. Lorsque le **porc** sera presque cuit, ajouter les **concombres**, les **épinards** et les **tomates** dans le grand bol contenant les **échalotes**. Bien mélanger.



Préparer les autres aliments

13. Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
14. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
15. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Terminer et servir

16. Trancher le **porc**.
17. Répartir le **porc**, la **salade** et le **chou-fleur** dans les assiettes.
18. Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!