

Filet de porc aux épices pour steak

avec haricots verts amandine et purée de patates douces

Faible en calories

30 minutes



Filet de porc



Patates douces



Haricots verts



Amandes, tranchées



Crème sure



Concentré de
bouillon de bœuf



Moutarde de Dijon



Ciboulette



Épices à bifteck
de Montréal

BONJOUR AMANDINE

Le nom donné à un mets garni d'amandes!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ciboulette	7 g	14 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 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 71 °C (160 °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 en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les patates douces, de 10 à 12 minutes. Égoutter et remettre dans la même casserole. Couvrir et réserver.



Faire griller les amandes et faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes**. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la même poêle. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient dorés. Retirer la poêle du feu, puis incorporer les **amandes** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud, puis réserver.



Préparer

Pendant que les **patates douces** cuisent, parer les **haricots verts**. Émincer la **ciboulette**. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en **deux morceaux égaux** (quatre morceaux égaux pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices à bifteck de Montréal** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes).



Préparer la sauce

Essuyer la poêle soigneusement. Ajouter **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et la **moutarde de Dijon** dans la même poêle. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Retirer la poêle du feu, puis ajouter en fouettant la **moitié de la crème sure**. **Poivrer**.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire poêler de 4 à 6 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes**.



Terminer et servir

Ajouter le **reste** de la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**, et au moyen d'un presse-purée, piler les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **haricots verts amandine** et la **purée de patates douces** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!