

Filet de porc aux figues et à l'érable

avec brocoli et pommes de terre rôties à l'ail

Familiale

35 minutes



Filet de porc



Sirop d'érable



Confiture de figues



Échalote



Pomme de terre
Russet



Brocoli, en fleurons



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR CONFITURE DE FIGUES

Douce, collante et parfaite pour les vinaigrettes ou les sauces!

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, papier d'aluminium, papier parchemin, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, bol moyen, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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



1 Préparer et faire cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et ½ c. à thé de sel d'ail chacune.)
- Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en les retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir dans le haut et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Faire cuire le brocoli

- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle (celle de l'étape 2).
- Faire chauffer à feu moyen-élevé. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



2 Faire cuire le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en le tournant à l'occasion.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four de 14 à 16 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Lorsque le **porc** est prêt, le transférer dans une assiette, le couvrir de papier d'aluminium et le laisser reposer pendant 5 min.



5 Faire la sauce

- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle. Faire chauffer à feu moyen. Faire fondre le **beurre** en tournant la poêle pendant 1 min.
- Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **confiture de figues**, le **sirop d'érable**, la **moutarde de Dijon**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.



3 Préparer

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.



6 Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir les **potatoes**, le **brocoli** et le **porc** dans les assiettes.
- Verser la **sauce aux figues et à l'érable** sur le **porc**.

Le souper, c'est réglé!