

Filet de porc aux herbes

avec salade de betteraves

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Oignon rouge



Fromage de chèvre



Assaisonnement italien



Betterave



Gousses d'ail

BONJOUR FROMAGE DE CHÈVRE

Savoureux, acidulé et crémeux, il se marie parfaitement aux betteraves!

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, bol moyen, épluche-légumes, 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
Bébés épinards	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Betterave	226 g	454 g
Gousses d'ail	1	2
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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les betteraves

- Peler, puis couper les **betteraves** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **betteraves** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **betteraves** soient tendres.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **vinaigre**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Dans un bol moyen, mélanger les **oignons**, la **moitié** de l'**ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **betteraves rôties**, les **épinards** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Cuire le porc et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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.
- Transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Disperser les **oignons** autour du **porc**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir la **salade de betteraves** dans les assiettes. Garnir de **porc** et d'**oignons**.
- Parsemer de **fromage de chèvre émietté**.
- Arroser le **porc** du **reste** de la **vinaigrette**.

Le souper, c'est réglé!