

Filet de porc et légumes racines au four avec sauce moutarde-sauge

Familiale

35 minutes



Filet de porc



Oignon rouge



Courge musquée,
en cubes



Pomme de terre à
chair jaune



Sauge



Crème sure



Moutarde à
l'ancienne



Concentré de
bouillon de poulet



Sel d'ail



Gousses d'ail



Carotte

BONJOUR SAUCE DE CUISSON

Une simple sauce de cuisson ajoute une tonne de saveur au modeste filet de porc!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, papier parchemin, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sauge	7 g	7 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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'app.

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



Préparer

- Détacher les **feuilles de sauge** de la branche et les hacher finement de façon à en obtenir **1 c. à soupe** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Rôtir le porc

- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson en le déposant sur les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit**.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre**, les **carottes**, les **oignons** et la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis assaisonner de la **moitié** de la **sauge**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Les remuer avant d'ajouter le porc à l'étape 4.)



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et fondre en tournoyant pendant 30 s.
- Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, l'**ail**, le **reste de la sauge** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en fouettant constamment et en décollant les **morceaux brunis au fond** de la poêle.
- Incorporer la **crème sure** en fouettant de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Saler et poivrer**, au goût.



Commencer le porc

- Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le porc en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré des deux côtés. (**REMARQUE** : Le porc terminera de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

- Trancher le **porc** finement.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **porc**.
- Napper le **porc** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!