

Filets de porc et oignons au vinaigre balsamique avec légumes parmesan

Faible en glucides 35 minutes



Filet de porc



Oignon rouge



Courgette



Haricots verts



Vinaigre balsamique



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Parmesan, râpé

BONJOUR VINAIGRE BALSAMIQUE

Un vinaigre aromatisé foncé, légèrement sucré et corsé, provenant d'Italie!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Courgette	200 g	400 g
Haricots verts	170 g	340 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Parer les **haricots verts**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, combiner les rondelles de **courgette** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, les **courgettes** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. **Poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis parsemer les **légumes de parmesan** et bien mélanger.



Préparer et faire rôtir le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Trancher le porc dans le sens de la largeur, en **deux morceaux de taille égale**. Assaisonner de **sel d'ail** et de **poivre**, puis saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire cuire en retournant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes. Transférer sur une plaque à cuisson et faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit, de 14 à 16 minutes.**



Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes. Déposer quelques cuillères d'**oignons au vinaigre balsamique** sur le **porc**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les oignons

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, de 6 à 8 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **vinaigre balsamique**. Transférer les **oignons** dans un petit bol. Couvrir pour garder chaud. Rincer et essuyer la poêle soigneusement.