



FILET DE PORC ET SAUCE À LA NECTARINE

avec écrasé de pommes de terre à la ciboulette et pois sugar snap

PRONTO



BONJOUR NECTARINES

Ces fruits sucrés sont de saison; profitez-en!



Filet de porc



Nectarine



Pois sugar snap



Pomme de terre rouge



Ciboulette



Crème sure



Vinaigre de vin blanc

TEMPS: 30 MIN

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Passoire
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-purée
- Sucre (1 c. à table | 2 c. à table)
- Papier d'aluminium
- Beurre non salé 2 (1 c. à table | 2 c. à table)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|---------------------------|--------------|--|--------------|
| • Filet de porc | 340 g | | 680 g |
| • Nectarine | 2 | | 4 |
| • Pois sugar snap | 113 g | | 227 g |
| • Pomme de terre rouge | 300 g | | 600 g |
| • Ciboulette | 7 g | | 14 g |
| • Crème sure 2 | 3 c. à table | | 6 c. à table |
| • Vinaigre de vin blanc 9 | 2 c. à table | | 2 c. à table |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour finir le porc). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre d'eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (NOTE: utiliser les mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau bout**, baisser à feu moyen et mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4 CUIRE LES POIS

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les **pois sugar snap**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver les **pois** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.



2 CUIRE LE PORC

Entre-temps, sécher le **filet de porc** avec un essuie-tout, puis le couper en **deux**. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Saisir en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 6 à 8 min. Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson et rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.**)



5 CARAMÉLISER LES NECTARINES

Dans la même poêle, ajouter les **nectarines**, **1 c. à table de sucre** (dbl pour 4 pers) et **1 c. à table de vinaigre** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles caramélisent, de 4 à 5 min. Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure** et **1 c. à table de beurre** (dbl pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **nectarines** en 4 sections en évitant le noyau, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois sugar snap**, au besoin. Émincer la **ciboulette**.



6 FINIR ET SERVIR

Incorporer **la moitié** de la **ciboulette** à la **purée**. **Saler et poivrer**. Couper le **porc** en tranches. Répartir le **porc**, les **pommes de terre** et les **pois** dans les assiettes. Napper le **porc** de **nectarines**. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

JUTEUX!

Un plat estival sucré et salé.