

# Filet de porc et sauce au citron

avec haricots verts et salade de tomates

Faible en glucides 30 minutes



Filet de porc



Citron



Haricots verts



Concentré de  
bouillon de poulet



Mélange roquette  
et épinards



Assaisonnement  
italien



Tomates raisins



Fécule de maïs

BONJOUR ZESTE DE CITRON

*Une simple touche acidulée qui rehaussera n'importe quel plat!*

## 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, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Citron	1	1
Haricots verts	170 g	340 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates raisins	113 g	227 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 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, 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**, puis les couper en deux. Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Trancher le porc dans le sens de la largeur, en deux morceaux de taille égale. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.



### Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les haricots soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée, de 5 à 7 minutes. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **haricots verts** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



### Faire rôtir le porc

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.\*\*



### Préparer la sauce

Dans la même poêle, fouetter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, la **fécule de maïs** et le **zeste de citron**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Faire cuire en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**.



### Préparer la vinaigrette

Pendant que le **porc** rôtit, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **haricots verts** et la **salade** dans les assiettes. Napper le porc de **sauce**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!