

Filet de porc garni de fromage et d'épinards

avec pommes de terre au four et brocoli au beurre

Familiale

40 minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Fromage à la crème



Mozzarella, râpée



Ail



Pommes de terre
Russet



Fleurons de brocoli

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et acidulé qui rehausse le goût du porc!

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, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Ail	6 g	12 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson.



2 Préparer la garniture

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **épinards**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer la poêle du feu. Dans un grand bol, ajouter le **fromage à la crème**, la **mozzarella**, les **épinards tombés** et l'**ail**. Piler à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger. **Salier et poivrer**. Réserver.



3 Saisir le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper le **porc** en médaillons de 3,75 cm (1 ½ po). **Salier et poivrer**. Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. Saisir de 2 à 3 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient bien dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire le porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)



4 Faire cuire le porc

Transférer le **porc saisi** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes). Garnir **chaque** médaillon de **porc** du **mélange avec le fromage et les épinards**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **porc** soit entièrement cuit.**



5 Faire cuire le brocoli

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 minutes. **Salier et poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir le **porc garni de fromage et d'épinards**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes.

Le repas est prêt!