

Filet de porc garni de fromage et d'épinards

avec pommes de terre au four et haricots verts au beurre

Familiale

40 minutes



Filet de porc



Bébés épinards



Fromage à la crème



Gousses d'ail



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Cheddar blanc
vieilli, râpé

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), essuie-tout, tasses à mesurer

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 |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Cheddar blanc vieilli, râpé | ½ tasse | 1 tasse |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées.



4 Faire cuire le porc

Transférer le **porc** 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 le **porc** du **mélange de fromage et d'épinards**. Faire cuire 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**.



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**, le **cheddar**, les **épinards tombés** et l'**ail**. Piler à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger. **Saler et poivrer**. Réserver.



5 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **porc** cuit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.



3 Saisir le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Couper le **porc** en médaillons de 3,75 cm (1 ½ po). Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE :** Pour 4 personnes, faire cuire le porc en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 4 à 5 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.



6 Terminer et servir

Répartir le **porc garni de fromage et d'épinards**, les **pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Le repas est prêt!