



# FILET DE PORC POÊLÉ

avec haricots verts, pommes de terre rôties et sauce à l'estragon



## BONJOUR ESTRAGON

Une herbe au subtil goût d'anis  
qui est fort appréciée en cuisine française



Filet de porc



Pomme de terre  
à chair jaune



Estragon



Haricots verts,  
parés



Concentré de  
bouillon de poulet



Crème sure



Farine tout usage

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 499

## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Beurre **2** (3 c. à table)
- Grand bol
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Cuillères à mesurer
- Fouet

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Filet de porc 680 g
- Pomme de terre à chair jaune 680 g
- Estragon 10 g
- Haricots verts, parés 340 g
- Concentré de bouillon de poulet 2
- Crème sure **2** 6 c. à table
- Farine tout usage **1** 1/2 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 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 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 rôtir les pommes de terre et finir le porc). Faire ramollir le beurre à température ambiante. Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, de 25 à 28 min. Entre-temps, détacher les **feuilles d'estragon** de leur tige et hacher grossièrement. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Baisser à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** de **beurre à température ambiante**, puis saupoudrer de **1/2 c. à table** de **farine**. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Incorporer **1/4 tasse** d'**eau**, les **concentrés de bouillon** et l'**estragon**. Mijoter en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Retirer du feu et incorporer la **crème sure**.



### 2 CUIRE LE PORC

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **porc**. Saisir le **porc** en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit bien doré, de 6 à 8 min par côté. Retirer du feu. Transférer le **porc** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du haut, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne min. de 71°C/160°F.\*\*)



### 5 FINIR LES LÉGUMES

Ajouter les **potatoes rôties** et **2 c. à table** de **beurre à température ambiante** au grand bol de **haricots verts**. Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Saler** et **poivrer**.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver les **haricots** dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



### 6 FINIR ET SERVIR

Couper le **porc** en tranches minces. Répartir le **porc** et les **légumes** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce à l'estragon**.

## UN TRIOMPHE!

Ce porc classique accompagné de pommes de terre sera un grand succès autour de la table!