

# Filet de porc rôti et sauce aux échalotes

avec purée onctueuse et brocoli rôti à l'ail

Familiale

45 minutes



Filet de porc



Brocoli, en fleurons



Pomme de terre  
Russet



Sel d'ail



Échalote



Mélange pour sauce  
brune



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR ÉCHALOTE

*Cet allium peut ressembler à un oignon, mais sa saveur est plus douce et plus sucrée!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Filet de porc                   | 340 g        | 680 g        |
| Brocoli, en fleurons            | 227 g        | 454 g        |
| Pomme de terre Russet           | 460 g        | 920 g        |
| Sel d'ail                       | ½ c. à thé   | 1 c. à thé   |
| Échalote                        | 100 g        | 200 g        |
| Mélange pour sauce brune        | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 2            | 4            |
| Beurre non salé*                | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Lait*                           | 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, 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant à l'occasion.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire la sauce aux échalotes

- Entre-temps, peler, puis couper les **échalotes** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire les pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud



## Terminer la sauce aux échalotes

- Ajouter le **mélange pour sauce brune**, les **concentrés de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant les **échalotes**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement, en remuant souvent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer et faire cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers.), **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **haut** du four de 10 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant.



## Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les quant. pour 4 pers.) aux **pommes de terre**. Écraser le tout jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient crémeuses. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **porc** est prêt, le transférer sur une planche à découper et laisser reposer de 3 à 5 min, puis le trancher finement.
- Répartir le **brocoli**, la **purée de pommes de terre** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de **sauce aux échalotes**.

Le souper, c'est réglé!