

Filet de porc rôti et sauce aux échalotes

avec purée de pommes de terre onctueuse et brocoli à l'ail

Familiale

45 minutes



Filet de porc



Fleurons de brocoli



Pomme de terre
Russet



Sel d'ail



Échalote



Mélange d'épices
pour sauce brune



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR ÉCHALOTE

Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Fleurs de brocoli	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 d'épices 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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 4 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôti au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Commencer la sauce aux échalotes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- **Salier et poivrer**.



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]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, 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

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter le **mélange pour sauce brune**, les **concentrés de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salier et poivrer**, au goût.



Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Salier et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pommes de terre**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Salier et poivrer**, au goût.
- Lorsque le **porc** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper, puis trancher finement.
- Répartir le **brocoli**, la **purée de pommes de terre** et le **porc** dans les assiettes.
- Napper le **porc** de la **sauce aux échalotes**.

Le souper, c'est réglé!