



FILET DE PORC STYLE PORCHETTA

avec écrasé de pommes de terre et haricots verts



BONJOUR PORCHETTA

Un rôti à base de porc roulé et farci de délicieuses saveurs italiennes!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 519



Filet de porc



Sauge



Citron



Ail



Graines de fenouil



Chou kale, haché



Pomme de terre à chair jaune



Crème sure



Vinaigre de xérès



Demi-glace de volaille



Haricots verts



Fécule de maïs

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Rouleau à pâte
- Plaque à cuisson
- Pellicule plastique
- Presse-ail
- Presse-purée
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Tasses à mesurer
- Beurre non salé **2** (4 c. à table)
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout

INGRÉDIENTS

	4 pers
• Filet de porc	680 g
• Sauge	10 g
• Citron	1
• Ail	6 g
• Graines de fenouil	1 c. à thé
• Chou kale, haché	56 g
• Pomme de terre à chair jaune	600 g
• Crème sure 2	6 c. à table
• Vinaigre de xérès 9	1 c. à table
• Demi-glace de volaille 2,9	2
• Haricots verts	340 g
• Fécule de maïs	1 g

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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 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 la fonction **griller** (pour griller la porchetta). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en cubes de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, au besoin. Hacher grossièrement la **sauge**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer le **kale**. Extraire **1 c. à table** de **zeste de citron**. Dans un bol moyen, mélanger le **kale**, les **graines de fenouil**, le **zeste de citron**, l'**ail**, la **moitié** de la **sauge**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre**. Réserver. Sécher le **porc** avec un essuie-tout.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans une casserole moyenne, couvrir les **potatoes** de **6 tasses d'eau**, puis ajouter **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'une fourchette y entre facilement, de 10 à 12 min. Entre-temps, dans la même poêle (utilisée à l'étape 3) à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile**, puis les **haricots**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler et poivrer.**

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



2 ROULER LA PORCHETTA

Trancher délicatement chaque **filet de porc** en son centre en laissant 2,5 cm intacts de l'autre côté. Ouvrir les **filets** comme un livre et couvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâte ou d'une poêle épaisse, aplatir chaque filet jusqu'à une épaisseur de 0,5 cm (¼ po). Retirer la pellicule plastique, puis farcir du **mélange de kale**. Rouler le porc sur sa longueur pour former la porchetta. **Saler et poivrer.**



5 PRÉPARER LA SAUCE

Réserver les **haricots** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Retirer la poêle du feu, puis ajouter **1 tasse d'eau**, la **fécule de maïs**, la **demi-glace**, **2 c. à table de beurre**, **1 c. à table de vinaigre** et le **reste de sauge**. Remettre sur la cuisinière à feu moyen. Cuire en fouettant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer.**



3 GRILLER LA PORCHETTA

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **filets roulés**, joint vers le bas. Saisir jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. Transférer délicatement les **filets** sur une plaque à cuisson, puis les griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits, de 10 à 12 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure** et **2 c. à table de beurre**. **Saler et poivrer.** Trancher le **porc**. Répartir l'**écrasé de potatoes**, le **porc** et les **haricots** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

HOURRA!

Faites infuser le reste du citron dans de l'eau pour une boisson rafraîchissante!