

# Longe de porc aux herbes

avec écrasé de pommes de terre et légumes rôtis

Familiale

35 minutes



Filet de porc



Thym



Courge musquée, en cubes



Sirup d'érable



Poivron



Pomme de terre Russet



Oignon jaune



Ail



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Vinaigre de vin rouge



Sel d'ail

BONJOUR THYM

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Thym	7g	14g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Retirer les feuilles de **thym** des tiges, puis les hacher finement.



## Faire cuire le porc

Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper le **porc** en deux sur la longueur, puis parsemer de **thym**, du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Saisir de 4 à 5 minutes en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire rôtir le **porc** au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), du **sirop d'érable** et du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Préparer la sauce

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter l'**ail** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit fondu. Saupoudrer l'**ail** de **farine** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Porter à légère ébullition et faire cuire de 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Préparer l'écrasé de pommes de terre

Pendant que les **légumes** rôtissent, recouvrir les **potatoes** de **assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) dans une grande casserole, puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **potatoes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter l'**eau de cuisson** réservée, **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) aux **potatoes**. Écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir le **porc**, les **légumes rôtis** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes. Arroser le **porc** de **sauce** de cuisson.

## Le repas est prêt!