

Longe de porc aux herbes

avec écrasé de pommes de terre et macédoine de légumes rôtis

Familiale

40 minutes



Filet de porc



Thym



Carotte



Sirop d'érable



Poivron



Pomme de terre
Russet



Oignon, tranché



Purée d'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

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, 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	7 g	7 g
Carotte	170 g	340 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Oignon, tranché	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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*	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



1 Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Retirer les feuilles de **thym** des tiges, puis les hacher finement. Peler, puis couper la **carotte** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 Faire l'écrasé de pommes de terre

Entre-temps, recouvrir les **pommes de terre** d'**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, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres. Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) aux **pommes de terre**. Écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) Assaisonner de du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger.



2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **carottes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié** 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 **légumes** soient tendres et dorés.



5 Préparer la sauce

Entre-temps, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter la **purée d'ail** et **1 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** ait fondu. Saupoudrer la **purée d'ail** de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** du **sirop d'érable** 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.



3 Faire cuire le porc

Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. Couper le **porc** en deux sur la largeur. Parsemer de **thym** et de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **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 une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir le **porc** sur la grille du **bas** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!