

# Porc en croûte de graines de tournesol avec courge rôtie

Faible en glucides 30 minutes



Filet de porc



Graines de tournesol



Chapelure italienne



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Mélange roquette  
et épinards



Pomme Gala



Courge musquée,  
en cubes



Vinaigre de vin blanc



Canneberges  
séchées

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## 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, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

|                              | 2 personnes  | 4 personnes  |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Filet de porc                | 340 g        | 680 g        |
| Graines de tournesol         | 28 g         | 56 g         |
| Chapelure italienne          | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Mayonnaise                   | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon            | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange roquette et épinards | 113 g        | 227 g        |
| Pomme Gala                   | 1            | 2            |
| Courge musquée, en cubes     | 170 g        | 340 g        |
| Vinaigre de vin blanc        | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Canneberges séchées          | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Sucre*                       | ¼ c. à thé   | ½ c. à thé   |
| 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de **courge** soient tendres et dorés, en remuant à mi-cuisson.



## 4 Terminer la préparation et faire la vinaigrette

Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



## 2 Paner le porc

Hacher grossièrement la **moitié** des **graines de tournesol**. Mélanger les **graines hachées** et la **chapelure italienne** dans une assiette creuse. Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en deux sur la longueur. **Salier** et **poivrer** sur tous les côtés. Enrober complètement le **porc** de la **moitié** de la **mayonnaise**. Transférer **un morceau de porc** à la fois dans l'assiette creuse et presser fermement les deux côtés pour bien recouvrir dans le **mélange de graines**.



## 5 Terminer et servir

Trancher le **porc**. Ajouter les morceaux de **courge** et de **pomme** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **porc**. Parsemer de **canneberges** et du **reste** des **graines de tournesol**.

## Le repas est prêt!