PORC ET SAUCE DEMI-GLACE AU THYM

avec patates douces et haricots verts au four

FAMILIALE

BONJOUR

SAUCE DEMI-GLACE

Un mélange de cassonade, de thym et de demi-glace de volaille qui rehausse le porc juteux

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 474**

Filet de porc

Patate douce, en cubes

Haricots verts, parés

Ail

Thym

Poulet Demi-Glace

Cassonade

Fécule de maïs

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Essuie-tout
- Papier d'aluminium
- Tasses à mesurer
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	4 pers
• Filet de porc	680 g
• Patate douce, en cubes	680 g
• Haricots verts, parés	340 g
• Ail	20 g
• Thym	10 g
• Demi-glace de volaille	2
• Cassonade	2 c. à table
• Fécule de maïs 9	1 c. à table

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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer
1 Wheat/Blé
2 Milk/Lait
3 Egg/Oeuf
4 Soy/Soja
5 Tree Nut/Noix
6 Mustard/Moutarde
7 Peanut/Cacahuète
8 Sesame/Sésame
9 Sulphites/Sulfites
10 Crustacean/Crustacé
11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temperature of 71°C/160°F.

HelloFRESH

BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir les patates douces et les haricots verts). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!

1 RÔTIR LES PATATES

Laver et sécher tous les aliments.*

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 25 à 28 min.

2 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** de leur tige. Couper les tiges des **haricots verts**, au besoin. Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **2 c. à thé** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du haut jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres, de 10 à 12 min.

3 CUIRE LE PORC

Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **porc**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 3 à 4 min par côté. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)

4 COMMENCER LA SAUCE

Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **cassonade**, la **demi-glace**, la **fécule de maïs** et **1 tasse** d'**eau**. Quand le **porc** est prêt, réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder au chaud.

5 FINIR LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **thym** et l'**ail**. Cuire en remuant et en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle, environ 1 min. Ajouter le **mélange de cassonade** et fouetter jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**.

6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **porc**, les **patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **porc** de **sauce demi-glace au thym**.

AU FOUR!

Rôtir les légumes au four est une excellente façon d'ajouter de la saveur à un plat!