

Porc aux épices à steak

avec courgettes et purée de patates douces

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Filet de porc



Patate douce



Courgette



Crème sure



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Épices à bifteck de Montréal



Fécule de maïs

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier parchemin, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'eau (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir et réserver.



Cuire les courgettes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis, le cas échéant, le couper en **2 morceaux égaux** sur une autre planche à découper (4 morceaux égaux pour 4 pers.). **Saler** et assaisonner de **½ c. à soupe** d'**épices à bifteck de Montréal** (doubler la qté pour 4 pers.).



Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, fouetter **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon** et la **moutarde**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter le **mélange de fécule** dans la même poêle. Porter à légère ébullition à feu moyen de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Poivrer** la **sauce**, puis incorporer la **moitié** de la **crème sure** en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Saisir de 5 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Écraser les **patates douces** et le **reste** de la **crème sure**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **porc**, les **courgettes** et la **purée de patates douces** dans les assiettes.
- Arroser le **porc** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!