

# Filet de porc et légumes racines au four avec sauce sauge-moutarde

Familiale

35 minutes



Filet de porc



Oignon rouge



Courge musquée, en cubes



Pommes de terre à chair jaune



Sauge



Crème sure



Moutarde à l'ancienne



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail



Gousses d'ail



Carotte

BONJOUR SAUCE DE CUISSON

*Une simple sauce de cuisson ajoute une tonne de saveur à la modeste poitrine de poulet!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Épluche-légumes, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, papier parchemin, plaque à cuisson

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de porc	340 g	680 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sauge	7 g	7 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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! 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de sauge** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire rôtir le porc

Retirer la poêle du feu. Transférer le **porc** sur la plaque à cuisson, par-dessus les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **porc** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre**, les **carottes**, les **oignons** et la **courge de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié** des **feuilles de sauge**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres. (**REMARQUE** : Remuer les légumes avant d'ajouter le porc à l'étape 4.)



## Préparer la sauce

Pendant que le **porc** rôtit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant pendant 30 secondes. Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, l'**ail**, le **reste** de la **sauge** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en fouettant constamment et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. Ajouter la **crème sure** et continuer de fouetter de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** soit lisse et homogène. **Saler** et **poivrer**.



## Commencer le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, l'assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** (utiliser tout le sel d'ail pour 4 personnes) et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. Saisir de 6 à 8 minutes, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle ; pour 4 personnes, faire cuire le porc en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **porc**. Napper le **porc** de **sauce**.

## Le repas est prêt!