

# Filet de porc et légumes racines au four avec sauce crémeuse à la moutarde

Familiale

35 minutes



Filet de porc



Oignon rouge



Courge musquée, en cubes



Pommes de terre à chair jaune



Sauge



Crème



Moutarde à l'ancienne



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail



Gousses d'ail

BONJOUR SAUCE DE CUISSON

*Il est facile de donner plus de goût au modeste filet de porc avec une simple sauce de cuisson!*

## 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, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## 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	56 ml	113 ml
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
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, 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

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



## Préparer

Retirer les **feuilles de sauge** de la branche, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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 émincer ou presser l'**ail**.



## Faire rôtir le porc

Retirer la poêle du feu. Remuer les **légumes**, puis déposer le **porc** sur les **légumes** contenus sur la plaque à cuisson. 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\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une deuxième plaque à cuisson tapissée de papier parchemin pour le porc et faire cuire sur la grille du bas.)



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes**, les **oignons**, la **courge** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié** de la **sauge**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer 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 tendres et dorés. (**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 la poêle pendant 30 secondes. Ajouter la **moutarde**, le **concentré de bouillon**, l'**ail**, la **crème**, le **reste** de la **sauge** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et qu'elle dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.



## Saisir le porc

Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité 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 retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.



## Terminer et servir

Trancher le **porc** finement. Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **porc** tranché. Napper le **porc** de **sauce crémeuse à la moutarde**.

## Le repas est prêt!