



# FILET DE PORC, SAUCE CANNELLE-CANNEBERGES

Avec du chou-fleur à la moutarde et des quartiers de pommes de terre



## VARAS ROUGE

C'est l'automne : la période parfaite pour une belle pièce de filet de porc avec une sauce aux cranberries que vous allez accompagner d'un rouge rond et chaleureux produit au Portugal, le Varas.



Pommes de terre Nicola



Chou-fleur ✳



Échalote



Filet de porc ✳



Miel



Cannelle



Mélange cranberries-raïsans

Total : 35-40 min.

5 Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Discovery

Sans gluten

La viande de porc s'accorde très bien avec les saveurs sucrées. Pour ce plat, vous allez donc la servir avec une sauce à base de cranberries, de raisins secs, de cannelle et de miel. Le chou-fleur, quant à lui, est rôti au four pour lui conférer un petit goût de noisette qui se marie parfaitement avec la vinaigrette à la moutarde.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, grand bol, plaque recouverte de papier sulfurisé, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **filet de porc, sauce cannelle-cranberries** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (nicola) et taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites-y cuire les **pommes de terre** à couvert pendant 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Retirez le couvercle après 20 minutes.



### 2 PRÉPARER LE CHOU-FLEUR

Pendant ce temps, taillez les bouquets de **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux (voir conseil). Mélangez l'huile d'olive, la moutarde et 1/2 cs d'eau par personne dans le grand bol, ajoutez le **chou-fleur**, puis mélangez bien. Disposez le **chou-fleur** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 14 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit, mais croquant (voir conseil).



### 3 ASSAISONNER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**, puis salez et poivrez le **filet de porc**.



### 4 CUIRE LE FILET DE PORC

Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle et faites-y cuire le **filet de porc** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez l'**échalote** après avoir retourné le **filet**.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Retirez le **filet de porc** de la poêle et réservez dans une feuille d'aluminium. Baissez le feu sur doux, puis ajoutez le **miel**, la **cannelle**, le **mélange cranberries-raisins** et le reste de beurre à la poêle. Mélangez jusqu'à obtenir une sauce. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, le **chou-fleur** et le **filet de porc** sur les assiettes. Accompagnez de la sauce cannelle-cranberries.

### ★ CONSEIL

Plus les fleurettes sont taillées petit, plus elles seront croquantes et plus elles cuiront vite. Le chou-fleur peut brunir : cela apporte plus de goût au plat.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chou-fleur (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet de porc (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange cranberries-raisins (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3176 / 759	454 / 109
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	9,6	1,4
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	20,7	3,0
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,3	0,0

### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 44 | 2017