



Filet de porc aux brocolis et beurre aux herbes

servi avec des pommes de terre et de la crème aigre

ÉQUILIBRÉ 30 min. • À consommer dans les 5 jours



ÉQUILIBRÉ



Pommes de terre
à chair fondante



Gousse d'ail



Persil frisé et
ciboulette frais



Brocoli



Filet de porc



Jambon



Crème aigre

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, moutarde, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, papier aluminium,

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair fondante (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frais et ciboulette frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Brocoli* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Jambon* (g)	15	30	45	60	75	90
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2579 /617	386 /92
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	11,7	1,8
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	3,9	0,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,5	0,1

Allergènes :

7) Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire les pommes de terre

Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Lavez ou épluchez les **potatoes** et taillez-les grossièrement. Ajoutez les **potatoes** et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et laissez évaporer sans couvercle. Salez et poivrez.



2. Préparer le beurre à l'ail et aux herbes

Émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez finement le **persil frais** et la **ciboulette**. Mélangez les aromates frais au beurre, salez et poivrez à votre goût. Ce n'est pas grave si le beurre n'est pas très ramolli, vous le mélangerez plus tard aux **brocolis** chauds.



3. Préparer les brocolis

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec une pincée de sel pour les **brocolis**. Taillez-en les bouquets en fleurettes et la tige en morceaux. Faites-les cuire 4 à 6 minutes. Égouttez-les et incorporez-y le beurre aux herbes. Faites-le lorsqu'ils sont chauds, pour que le beurre puisse bien fondre et les imprégner.

LE SAVIEZ-VOUS : Les 250 g de brocolis de cette recette contiennent plus vitamine C que l'AJR. Le brocoli est aussi riche en fer et potassium. Ce dernier est bon pour la tension artérielle.



4. Cuire le filet de porc avec le jambon

Enveloppez le **filet de porc** dans le **jambon**. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et cuire le **filet** 1 à 3 minutes par côté. Retirez-le de la poêle et réservez-le sous une feuille d'aluminium jusqu'au service.



5. Préparer le jus

Versez un filet d'eau et ½ cs de moutarde par personne dans la graisse de cuisson restante de la poêle et faites chauffer jusqu'à obtenir un jus homogène. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **potatoes** dans les assiettes et versez le jus dessus. Disposez le **filet de porc** avec le **jambon** à côté. Accompagnez des **brocolis** au beurre aux herbes et de **crème aigre**.

Bon appétit !