



# 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 frisé 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 frisé** 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 !**