



# Médailлон de porc et purée à la mâche

Accompagnés d'une sauce à la moutarde et aux tomates cerises jaunes



Pommes de terre farineuses



Échalote



Tomates cerises jaunes ✨



Médailлон de filet de porc ✨



Mâche ✨

- Total : 20-25 min.
- Rapido
- Facile
- Family
- Consommer dans les 5 jours
- Sans gluten
- Calorie-focus

De la purée au printemps ? Et pourquoi pas ! Bien fraîche, celle-ci se déguste aussi bien en hiver qu'au retour des beaux jours. Faire maison, la sauce à la moutarde et aux tomates cerises jaunes apporte au plat une touche légèrement piquante et sucrée.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Presse-purée, essuie-tout, casserole avec couvercle, petite casserole et poêle.

Recette de médaillon de porc et purée à la mâche : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole, ajoutez une pincée de sel et faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes, puis égouttez-les et réservez sans couvercle.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Coupez les **tomates cerises** en deux.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la petite casserole. Faites revenir l'**échalote** 2 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez 2 cc de moutarde par personne et le vinaigre de vin, puis mélangez jusqu'à obtenir une sauce homogène. Salez et poivrez.



### 4 PRÉPARER LA VIANDE

Épongez les **médailles** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Saisissez les **médailles** 3 à 4 minutes de chaque côté (attention, ils cuisent vite !). Retirez la viande de la poêle et laissez-la reposer avant de la couper.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** grossièrement à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre et de la moutarde ainsi que, éventuellement, un filet de lait pour plus d'onctuosité. Incorporez-y la moitié de la **mâche** juste avant de servir, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la moitié de la **mâche**, puis disposez la **purée** à moitié par-dessus et à moitié à côté. Présentez le **médaille**n à côté. Nappez la viande de sauce aux **tomates cerises**.

1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises jaunes (g) *	125	250	375	500	625	750
Médaille de filet de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mâche (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	un filet					
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	386 / 92
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	10,3	1,6
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	12,9	2,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,5	0,1

### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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



#HelloFresh

SEMAINE 22 | 2019 HelloFRESH