

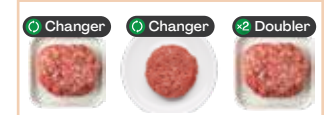


# Galettes de porc aux épinards et au feta

## avec salade de tomates et de poivrons citronnée

Repas futé

20 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Boeuf haché 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Boeuf haché 500 g | 1000 g



- Porc haché 250 g | 500 g
- Chapelure italienne 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Poivron 1 | 2
- Petites tomates 113 g | 227 g
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Feta, émietté ½ tasse | 1 tasse
- Poivre au citron 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Gousses d'ail 1 | 2
- Citron 1 | 1
- Mélange printanier 56 g | 113 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire les épinards

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Hacher finement les **épinards**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **épinards** à la poêle sèche. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Laisser refroidir légèrement dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

2



### Préparer

- Pendant que les **épinards** refroidissent, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



### Former les galettes

- [Changez](#) | **Bœuf haché**
- [Changez](#) | **Beyond Meat®**
- [x2 Doubler](#) | **Bœuf haché**
- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, les **épinards cuits**, le **poivre au citron**, le **zeste de citron**, l'**ail** et la **moitié** du **feta**.
- Ajouter le **porc**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**.

4



### Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant **1/2 c. à soupe** d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons**, le **mélange printanier** et le **reste** du **feta**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **galettes de porc** et la **salade de tomates et de poivrons citronnée** dans les assiettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Former les galettes

[Changez](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc\*\***.

### 3 | Former les galettes de Beyond Meat®

[Changez](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **porc\*\***. Ne pas ajouter d'**œuf** au mélange.

### 3 | Former les galettes

[x2 Doubler](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, préparer le **mélange** dans un grand bol. Ajouter **un autre 1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel** au **mélange**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange!) Former à partir du **mélange 16 galettes** (32 galettes) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**. Cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc\*\***.