



Galettes de porc au fromage

avec sauce érable-BBQ et salade fraîche

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 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://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Pomme Gala
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Sauce BBQ
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sirup d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Vinaigre de
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Garniture de
salade
14 g | 28 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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter la **pomme**.
- À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Transférer la **pomme râpée** dans un tamis. Avec les mains, presser pour extraire tout le **jus**. Réserver la **pomme râpée**.
- Trancher finement le **concombre**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.).

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **concombres**, le **mélange printanier** et le **reste** des **pommes**. Bien mélanger.

2



Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc haché**, la **chapelure**, la **pomme râpée** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes pour 4 pers.) **d'un diamètre de 7,5 cm (3 po)**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de la **moitié** de la **garniture de salade** (toute la qté pour 4 pers.).

3



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche, en les disposant à proximité les unes des autres. Cuire de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Retourner, puis réduire à feu moyen. Dans la poêle contenant les **galettes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Napper les **galettes** de **sauce érable-BBQ**, puis parsemer de **fromage**.
- Poêler à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

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

2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

2 | Préparer les galettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).