



Galettes de poulet à la mexicaine

avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

Repas futé

25 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g

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



Poulet haché
250 g | 500 g



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Maïs en grains
56,5 g | 113 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Graines de
citrouille
28 g | 56 g



Sauce ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé

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



Griller le maïs

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poivrer et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer les galettes

Changer | Chorizo, sans boyau

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la **chapelure**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange en 8 portions** (16 portions pour 4 pers.) **égales**.
- Rouler en **boulettes**, puis aplatir en galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

3



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

4



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille grillées** dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir des **galettes**.
- Arroser d'un **filet de sauce ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

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 | Chorizo, sans boyau

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

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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