



# Croquettes de porc aux échalotes frites

## avec purée de pommes de terre, sauce brune et haricots verts sautés

35 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)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché

250 g | 500 g



Moutarde de Dijon

½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Chapelure panko

¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites

112 g | 224 g



Concentré de bouillon de poulet

1 | 2



Mélange pour sauce

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Choux de Bruxelles

227 g | 454 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pomme de terre Russet

2 | 4



**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 pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de lait, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (en quartier s'ils sont grands).
- Dans un grand bol, mélanger la **chapelure** et **3 c. à soupe** (5 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec les mains ou à l'aide d'une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Transférer les **échalotes frites émietées** dans une assiette creuse.

3



### Former et rôtir les croquettes

Changer | **Bœuf haché**

Changer | **Beyond Meat®**

- Dans le bol contenant le **mélange chapelure-lait**, ajouter le **porc**, la **moutarde**, la **moitié** du **sel d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du mélange pour **sauce. Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes pour 4 pers.) **ovales de taille égale et de 2,5 cm** (1 po) d'épaisseur.
- Presser **une galette** à la fois dans les **échalotes frites émietées** pour recouvrir de tous les côtés.
- Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **croquettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



### Sauter les choux de Bruxelles

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **choux de Bruxelles**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre. Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement en fouettant **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **croquettes**, la **purée de pommes de terre** et les **choux de Bruxelles** dans les assiettes.
- Napper de **sauce** les **croquettes** et la **purée**.

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

### 3 | Former et rôtir les croquettes

Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **porc**\*\*.

### 3 | Former et rôtir les croquettes

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).