



Galettes au bœuf et au porc maison

avec sauce aux champignons et riz au beurre

Familiale

25 à 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Mélange de bœuf et de porc hachés
250 g | 500 g



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Petits pois
56 g | 113 g



Carotte
1 | 2



Champignons
113 g | 227 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Chapelure panko
1/4 tasse | 1/2 tasse



Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et la tartinade à l'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** et les **petits pois** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et cuire les carottes

- Entre-temps, couper les **champignons** en quatre.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et 3 **c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes et que l'**eau** s'évapore. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **carottes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



Former les galettes

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure** et la **moitié** du **bouillon en poudre**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** 2 **galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (4 po)**.

4



Cuire les galettes

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **galettes** dans une autre assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.

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. Ajouter les **champignons** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **reste** du **bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** et les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer graduellement en fouettant ¾ **tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Continuer à cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Faire mijoter de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, les **galettes** et les **légumes** dans les bols.
- Napper les **galettes** de **sauce aux champignons**.

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

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **mélange de bœuf et de porc****.

3 | Former les galettes

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions de former les **galettes**. (**REMARQUE** : Conserver la chapelure et le bouillon en poudre pour une prochaine création.)

4 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Cuire le **Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc****.