



Galettes de porc style « gyros » avec sauce au yogourt et échalotes marinées

20 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



Pain plat
2 | 4



Tomate
1 | 2



Échalote
1 | 2



Mélange d'épices
shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
méditerranéen
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



Mélange
printanier
56 g | 113 g



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



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Chapelure
italienne
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



Commencer la préparation et mariner les échalotes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et une **pincée de sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissoute.
- Ajouter les **échalotes**, puis bien mélanger. Réserver.

4



Chauffer les pains plats

- Empiler et envelopper les **pains plats** dans du papier d'aluminium pour former 1 paquet (2 paquets).
- Placer au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds.

2



Former les galettes

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Dans un autre bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange d'épices méditerranéen**, le **mélange d'épices shawarma** et le **porc**. Poivrer, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (5 po)**.

5



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper la **tomate** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). **Saler et poivrer**.
- Égoutter les **cornichons**, puis les couper en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade** des **échalotes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'**huile d'olive** dans cette recette!)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Bien mélanger au moment de servir.

3



Cuire les galettes

- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Disposer les **galettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Transférer les **galettes** sur une planche à découper. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Couper les **galettes de porc** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce au yogourt** sur les **pains plats**. Garnir de **lanières de galettes**, de **tranches de tomate**, d'**échalotes marinées**, de **cornichons** et d'**un peu de mélange printanier** assaisonné.
- Parsemer de **feta**.
- Servir le **reste** du **mélange printanier** en accompagnement.

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

2 | Former les galettes

[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 de cuire le **porc****.

2 | Former les galettes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ignorer les instructions pour former les **galettes**. (**REMARQUE** : Conserver la chapelure pour une prochaine création.)

3 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Disposer les **galettes Beyond Meat®** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**, du **mélange d'épices shawarma** et **poivrer**. Cuire et servir les **galettes** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **galettes de porc****.