

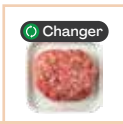


Galettes de porc aux pommes

avec salade fraîche et vinaigrette moutarde-BBQ

Repas futé

30 minutes



Boeuf haché

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



Porc haché
250 g | 500 g



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Pomme Gala
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Échalote
1 | 2



Cheddar blanc, râpé
1/4 tasse | 1/2 tasse



Sauce BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les échalotes

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

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes**, avec leur **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **galettes** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement le **concombre**.
- Évider la **pomme**. Râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

3



Former les galettes

Changer | Bœuf haché

- Dans un autre bol moyen, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **pomme râpée** et la **moitié** de la **moutarde**. **Poivrer** et assaisonner de **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 boules** (12 boules) **égales**, puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po)**. (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, mélanger dans un autre petit bol la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** du **vinaigre** et le **reste** de la **moutarde**. **Poivrer**.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **échalotes marinées** au-dessus d'un autre grand bol, en réservant **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**. Jeter le reste de la marinade.
- Dans le bol contenant la **marinade**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **morceaux de pommes**, les **tomates**, les **concombres**, le **mélange printanier** et les **échalotes marinées**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir des **galettes**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette moutarde-BBQ**.
- Parsemer de **fromage**.

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 | 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****.

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