



# Croquettes de porc aux échalotes frites

## avec purée de pommes de terre, sauce brune et choux de Bruxelles 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



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes  
250 g | 500 g



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 à chair jaune  
350 g | 700 g

**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** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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**.
- 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** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Dans un grand bol, mélanger la **chapelure** et **3 c. à soupe** (5 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Écraser délicatement les **échalotes frites** 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 émiettées** dans une assiette creuse.

3



### Former et rôtir les croquettes

- [Changer](#) | [Saucisse italienne douce](#)
- [Changer](#) | [Haché de protéines](#)
- 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) **ovales de taille égale et de 2,5 cm** (1 po) **d'épaisseur**.
- Presser **une galette** à la fois dans les **échalotes frites émiettées** 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 5 à 6 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**.

### 3 | Former et rôtir les croquettes

[Changer](#) | [Saucisse italienne douce](#)

Si vous avez choisi la **saucisse italienne douce**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc**.

### 3 | Former et rôtir les croquettes

[Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc**\*\*.