

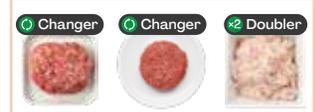


Galettes de poulet à la mexicaine

avec salade de tomates, de maïs grillé et d'épinards

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Boeuf haché | Beyond Meat® | Poulet haché +
250 g | 500 g | 2 | 4 | 500 g | 1000 g



Poulet haché +
250 g | 500 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Maïs en grains
57 g | 113 g



Graines de citrouille
28 g | 56 g



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



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Chapelure panko
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement mexicain
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Griller le maïs

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Retirer du feu, puis laisser refroidir le **maïs** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer les galettes

- [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ×2 [Doubl](#)er | [Poulet haché](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement mexicain** et la **chapelure**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange en 8 portions** (16 portions) **égales**.
- Rouler en **boulettes**, puis aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm** (½ po). (**REMARQUE** : Si le mélange est collant, se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

3



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) 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.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

4



Griller les graines de citrouille

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille grillées** dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir des **galettes**.
- Arroser d'**un filet de sauce ranch**.
- Parsemer de **graines de citrouille** et de **feta**.

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

2 | Préparer les galettes de bœuf

○ [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 **poulet****.

2 | Préparer les galettes de Beyond Meat®

○ [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 de cuire le **poulet****.

2 | Préparer les galettes

×2 [Doubl](#)er | [Poulet haché](#)

Si vous avez doublé le **poulet**, ajouter un **autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de poulet**. Former à partir du **mélange 16 galettes** (32 galettes) d'**une épaisseur de 1,25 cm** (½ po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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